PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TRei
Capcana narcisismului îndrumar de cunoaştere a naturii umane şi de autocunoaştere
— J
REINHARD HALLER
Traducere din germană de Irina Roxana Petre
EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu
REDACTOR:
Raluca Hurduc
DESIGN:
Faber Studio
DIRECTOR PRODUCŢIE:
Cristian Claudiu Coban
DTP:
Răzvan Nasea
CORECTURA:
Marina Constantinoiu
Virginia Alexe
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HALLER, REINHARD
Capcana narcisismului: îndrumar de cunoaştere a naturii umane şi de autocunoaştere / Reinhard Haller;

trad.: Irina Roxana Petre.
— Bucureşti: Editura Trei, 2018
Conţine bibliografie
ISBN 978 – 606 – 40 – 0420 – 8
I. Petre, Irina Roxana (trad.)
159.9
Titlul original: Die Narzissmusfalle: Anteitung zur Menschenund Selbstkenninis Autor: Reinhard Haller
Copyright © 22013 Ecowin by Benevento Publishing
Copyrighte Editura Trei. 2018
pentru prezenta ediţie
O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti
Tel.: + 4 021 300 60 90: Fax: + 4 0372 25 20 20
E-mail: comenziedituratrei.ro www.editura trei.ro
Cuprins
Mirosul narcisei 11
Numele obligă sau strălucirea şi suferinţele eului grandios 17
Narcisicul îl salută pe Narcis sau mitul atemporal 29
Cele patru „E”-uri capitale sau ce este narcisismul? 39
Frumoasa înrudire narcisică sau aroganţă, vanitate, isterie şi lăcomie 55
Narcisismul este o chestiune de dozare sau şinele şi valoarea sa 63
Copii răsfăţaţi şi tirani nepăsători sau cauzele şi apariţia narcisismului 71
Narcisismul nostru cel de toate zilele sau când reacţionăm narcisic? 81
Narcisismul până în vârful unghiilor sau despre tulburarea de personalitate narcisică 89
Răul personificat sau narcisismul malign 101
De la reacţia ofensată la delir de grandoare sau cauzele patologiei narcisice 111
Uneltele de tortură narcisică sau hărţuire, urmărire, procesomanie şi scrisori anonime 119
Efectele secundare şi consecinţele sau frustrare,

depresie, însingurare şi suicid 129
Domnul şi doamna Narcis se iubesc şi se urăsc? sau infernul relaţional narcisic 137
Narcis face carieră sau narcisismul ca şansă sau handicap profesional 147
Totul este cacealma, casting, paradă sau societatea narcisică 155
În oglinda narcisică sau cunoaşterea naturii umane şi autocunoaşterea prin reflectare 163
Trebuie, respectiv poate fi vindecat amorul propriu? sau terapia tulburărilor narcisice 171
Cum să te minunezi de ouăle crude sau reguli de relaţionare cu narcisicii 179
Galeria narcisică 187
Încotro (quo vadis)? 197
Cuvânt de mulţumire 201
Bibliografie 203
INDICIU PENTRU CITITORI:

Forma masculină a cuvântului nu este folosită în carte pentru motivul că narcisismul, ca majoritatea însuşirilor negative, apare (mai) des la bărbaţi decât la femei, ci în scopul unei facilitări a parcurgerii textului; le rog de aceea pe cititoarele mele să aibă înţelegere. Ştiţi doar: „cărţile părtinitoare omoară plăcerea lecturii”.

În mod inevitabil veţi ajunge să credeţi că recunoaşteţi în exemplele date pe cineva din jurul vostru. Fiţi convinşi, însă, că toate datele personale au fost în aşa fel modificate, încât orice identificare este imposibilă.

Tlituror celor cărora le-am fost oglindă şi celor ce m-au oglindit.

Mirosul narcisei

Şeful meu este un narcisic incredibil, colega mea reacţionează la toate mărunţişurile într-o manieră narcisică, concurenţa mea îşi poartă narcisismul ca pe un stindard. Parteneriatele cu narcisicii sunt un adevărat infern, dar narcisismul aparţine dotării standard a oricărei poziţii de conducere. Pe hipemarcisicul pe care l-am

întâlnit de curând nu l-aş mai suporta nici măcar o singură dată şi chiar şi pe Facebook mă enervează narcisicii cibernetici. În lumea afacerilor mişună de narcisici de carieră şi pe plan profesional am de-a face constant cu narcisicii lor complementari. Deunăzi, o femeie se plângea amarnic, într-o şedinţă de terapie, cu privire la „Narcis cel Mare”, soţul ei. În narcisism se găsesc adevăratele cauze ale tulburărilor psihice, iar motivaţiile criminalilor trebuie căutate tot în narcisism. Există chiar dispute cu privire la breasla cea mai narcisică: actorii sau criticii lor, doctorii sau avocaţii, managerii sau brokerii, precum şi obişnuiţii suspecţi – politicienii şi jurnaliştii. În orice caz, toţi cei ce deţin puterea sunt narcisici puri. Narcisicii sunt duşmanii de lângă noi şi narcisicii de zi cu zi ne subminează eul. Narcisicii sunt carierişti înrăiţi, impostori nesiguri, delicaţi insensibili şi mimoze plicticoase. Motivul pentru care domnul X nu vorbeşte decât despre el este narcisismul, iar când doamna Y se simte mereu jignită, tot despre narcisism este vorba şi, mai presus de toate, este vorba despre aroganţa ambilor. Lumea este plină de narcisici, peste tot întâlnim personalităţi narcisice şi narcisismul a devenit o formă de cult. Mai teribil decât narcisismul feminin nu poate fi decât cel masculin. Suntem cuprinşi de furie narcisică, captivi în închisoarea interioară a narcisismului, plutim în euforia altitudinii narcisice şi ne prăbuşim în adâncimile crizelor narcisice.

Narcisismul ne ruinează viaţa. Narcisismul aduce nebunia în viaţa cotidiană şi ne poartă pe toţi pe calea egocentrică. Narcisismul otrăveşte orice relaţie şi distruge orice comunitate. Întreaga lume devine din ce în ce mai narcisică, epidemia narcisică a luat sfârşit pentru a face loc începutului epocii narcisice. Pentru a cuprinde toate formele de narcisism şi pentru a nu rata vreo tulburare narcisică, recent a fost creat chiar şi un „inventar al narcisismului”.

Narcisismul este peste tot unde priveşti. Narcisic este orice vrem să descriem, în toate colţurile şi la capătul

tuturor lucrurilor. Termenii de „narcisism” şi „narcisic” sunt fără îndoială folosiţi în conjuncturi „alese” şi se regăsesc din ce în ce mai des în limbajul cotidian. Atunci când un termen, relativ prăfuit, pe vremuri rezervat numai zeloşilor din cultură sau experţilor în psihoterapie, devine brusc o parte componentă, de la sine înţeleasă, a limbajului popular, când narcisicii nu mai sunt confundaţi cu Narcis, lucrurile încep să capete un anumit înţeles. Fie s-au înmulţit în mod drastic atitudinile şi comportamentele acoperite de acest termen, fie le percepem cu mai multă acuitate, deci am devenit mai sensibili la ele. În toate cazurile, le dăm mult mai multă importanţă şi semnificaţie.

Putem să întoarcem lucrurile pe toate feţele, un lucru rămâne sigur: narcisismul, cu tot cortegiul său, devine din ce în ce mai important atât la nivel individual, cât şi social. El joacă în percepţiile, deciziile, atitudinile şi tendinţele noastre, un rol din ce în ce mai important – am spune – narcisic. Toate semnele indică narcisismul.

Care ar putea fi cauza? Oare devenim cu toţii din ce în ce mai obsedaţi de noi înşine, mai îndrăgostiţi de propria noastră imagine? A început oare cu adevărat – aşa cum o susţin mulţi – epoca narcisică? Va fi oare spiritul veacului nostru determinat de elemente narcisice, precum cultivarea imaginii, egocentrismul, megalomania, aroganţa, goana după faimă şi comportamentul macho? Şi oare în această raportare permanentă la sine şi grandoare se reflectă dispoziţia de bază a societăţii? Idealizarea de sine şi desconsiderarea celorlalţi devin oare principiile vieţii moderne? Şi, aşadar, este cu adevărat egoistul raţional, econarcisicul, responsabil pentru actuala criză economică globală? Şi am putea cu adevărat să îl sintetizăm, pe baza urmelor lăsate pe Internet, pe narcisicul virtual? în toate cazurile, narcisismul pluteşte peste tot în aer: la nivel individual, interrelaţional, social. De aceea, merită să analizăm acest termen, această atitudine psihologică fundamentală şi forţă psihică de prim rang.

Ceea ce se acoperă prin acest termen nu este deloc nou, ci ţine dintotdeauna de fiinţa umană. Comportamentul narcisic este mai vechi decât mitul lui Narcis, al frumosului tânăr îndrăgostit de propria-i imagine. Este un fenomen atemporal, a cărui importanţă pentru individ şi societate, pentru cultură şi terapie devine din ce în ce mai clară. Narcisismul este dorinţa nesăţioasă de recunoaştere, de admiraţie şi de supraevaluare a propriei importanţe. El reprezintă, ca atare, un motor psihic, o forţă nestăvilită, un bastion al încrederii în sine, o atitudine şi totodată o trăsătură de bază a personalităţii. El a devenit un model comportamental pentru mulţi indivizi şi pentru societăţi întregi. Trebuie să descoperim însă cu surpriză că, în spatele aparenţei strălucitoare şi a preocupării egoiste pentru importanţa şi utilitatea propriului sine, se ascunde o stimă de sine fragilă şi o inteligenţă emoţională atrofiată.

Narcisismul este mai mult decât o simplă tulburare. El reprezintă o forţă psihică ancestrală care poate fi modelată pozitiv sau negativ. Pentru dezvoltarea unei stime de sine sănătoase, omul are într-adevăr nevoie de o anumită doză de narcisism care devine o problemă numai atunci când cineva are de suferit din cauza lui. Poate fi cazul unei persoane narcisice care s-a izolat şi este evitată de toţi, din cauza propriului egoism nepăsător. Sau situaţia în care ceilalţi nu mai pot suporta permanenta umilire din partea unui narcisic şi nepăsarea sa. În toate cazurile, narcisismul este o superputere psihologică, dominând individul şi societatea azi, mai mult ca niciodată.

Multe semne vorbesc despre o dezvoltare nesănătoasă individuală şi socială, şi anume o creştere a egoismului, autoadmiraţiei, invidiei şi exagerarea propriei valori. După opinia şi experţilor în psihologie şi în sociologie, dar şi după propriile noastre observaţii, sentimentul valorii de sine a ieşit în ultimii ani din traseul său firesc. Aceleaşi studii atestă că acesta a luat într-o măsură exagerată forma egocentrismului şi a urmăririi

propriului interes, a supraevaluării propriei persoane şi a convingerii, lipsită de orice critică, referitoare la propria măreţie. Admiraţia şi influenţa au devenit mai căutate decât modestia şi smerenia. Aici rezidă şi cel mai mare pericol: dacă principiul fundamental al vieţii moderne este de a ţine cont doar de propria persoană, aceasta duce la o desolidarizare şi, în final, la o însingurare şi izolare a egoistului narcisic.

Tocmai despre această alunecare a coordonatelor individuale şi sociale înspre un stil de viaţă centrat pe sine, nepăsător şi rece, este vorba în această carte. Aşa cum se cuvine în cazul unui discurs despre autocontemplare, această carte va fi o oglindă. Nu una reală, ci una psihologică, o „oglindă narcisică”. Cititorul ar trebui să poată, prin intermediul nenumăratelor exemple de situaţii şi persoane narcisice, să se recunoască pe sine şi pe cei din jurul său, ca într-o oglindă: real, nedistorsionat, fără înfrumuseţări şi fără adăugiri, clar, netrunchiat. Oglinda ar trebui să acţioneze ca un observator neutru, un narator obiectiv, un analist neutru, o modalitate de recunoaştere nefalsificată. Tehnica oglindirii, metoda de aur a psihanalizei, atât de apreciată în seminariile de autocunoaştere, exerciţiile dinamice de grup sau terapiile de familie, ar urma să folosească, şi în această carte, unei mai bune cunoaşteri de sine şi de celălalt.

Priviţi, deci, onoraţi cititori şi cititoare în oglinda narcisică! Recunoaşteţi acolo lipsa de iubire a aproapelui, comportamentul nepăsător al superiorilor voştri şi egoismul lumii. Veţi putea recunoaşte hipersensibilitatea celui de alături şi aroganţa celui bogat şi puternic, superficialitatea societăţii de carton, sadismul castingurilor televizate şi răceala de gheaţă a vieţii de afaceri, în oglinda narcisică îi veţi regăsi pe permanent ofensatul coleg, suprasensibilul prieten şi mereu jignitul partener de viaţă. Veţi recunoaşte şi sărăcia de afecte a criminalului cu sânge rece şi furia narcisică a criminalilor furioşi. Puterea acestei oglinzi constă însă şi în faptul că vă

arată forţa pozitivă a puterii Eului şi iubirii de sine. Ea vă oglindeşte îndoielile inutile şi sentimentele de inferioritate, complexele nejustificate, fricile şi depresiile. Ca în celebra oglindă a nebunului regelui, este vorba numai despre adevărul în formă pură şi despre nimic altceva. Priviţi cu atenţie în această oglindă psihică, regăsiţi chipul societăţii moderne, priviţi lumea ce ne înconjoară! Recunoaşteţi firea oamenilor, recunoaşteţi-vă!

Numele obligă sau strălucirea şi suferinţele eului grandios

Un celebru profesor de la catedra de medicină, impresionant ca apariţie şi impozant prin ţinută, era celebru pentru conferinţele sale. Faima lui legendară depăşise cu mult graniţele universităţii şi cursurile sale erau frecventate atât de nemedicinişti, cât şi de lumea bună a oraşului şi de curioşi. Prelegerile erau mai degrabă asemenea unui show TV sau unei reprezentaţii de circ, în care profesorul era în acelaşi timp clovn şi director. Aceeaşi trebuie să fi fost atmosfera în Parisul secolului XIX, atunci când, la faimoasa clinică Salpêtrière, marele neurolog Jean-Martin Charcot le prezenta ascultătorilor dornici de senzaţii tari manifestările isterice. Prelegerea profesorului nostru era savantă, retorica sa elevată şi exprimarea teatrală. Studenţii erau captivaţi, iar auditoriul fascinat. Niciodată nu folosea termenul „eu”, ci mereu „noi”, ceva de genul „noi am recunoscut”, „noi am descoperit”, „noi am dezvoltat”, respectiv „ce vrem noi să spunem, ce am dedus noi de aici, ce vrem să obţinem cu asta”? Una dintre ascultătoare, angajată în mişcarea feministă, reprezentantă a sindicatului studenţilor, l-a întrebat public: „Domnule Profesor, atunci când spuneţi „noi”, la cine vă referiţi, la echipa dumneavoastră, la grupa de cercetare sau la colegii profesori?” Marele Profesor, nesesizând ironia şi necatadicsind să îi arunce nicio privire studentei, nu s-a lăsat nicio secundă iritat de întrebare, răspunzând cu gesturi ample, de parcă ar fi avut în vedere să îndrepte întregul auditoriu, ba chiar jumătate din

univers în direcţia sa: „Când noi spunem „noi”, ne referim la persoana noastră”.

Această povestioară adevărată, mai degrabă amuzantă decât enervantă, prezintă forma clasică a narcisismului şi cuprinde tot ceea ce se înţelege în general prin acest termen. În prim-plan stau imaginea de sine şi vanitatea, o anumită strălucire înnebunitoare, dar, mai presus de toate, o extrem de sănătoasă siguranţă de sine. Şeful clinicii foloseşte, extrem de încântat, pronumele majestăţii rezervat pe vremuri numai autorităţii. El face asta cu multă siguranţă, ca şi cum acest lucru ar fi de la sine înţeles, fără dubii legate de penibilul abordării sale arogante. Unii experţi în narcisism sunt de părere că o inteligenţă înaltă nu poate coexista cu o exagerată tendinţă de a raporta totul la sine, cel puţin dacă lipsesc inteligenţa emoţională şi cea socială. Profesorul ignoră critica evidentă şi o anulează pe studenta îndrăzneaţă, părând s-o ignore. Astfel, parează cu măiestrie atacul, transformându-l ca prin minune într-o şi mai intensă autoadorare. Desigur, fără să îşi dea seama, reacţia sa confirmă vechea zicală după care diferenţa dintre Dumnezeu şi un profesor universitar constă în faptul că Dumnezeu ştie că nu este Profesor.

O binecunoscută instructoare în domeniul managementului afacerilor, cu experienţă didactică excepţională şi onorarii pe măsură, a organizat un aşa-numit seminar pentru personalul executiv, cu tema „încredere în sine-siguranţă-suveranitate”. Cu o elocvenţă excepţională, ea a explicat fundalul psihologic al Sinelui şi atributele sale, a structurat convingător căile ce duc la o mai bună cunoaştere de sine, a dat exemple de nenumărate soluţii de contracarare a criticii şi a prezentat tehnici complexe de întărire a Eului. Specialitatea sa a numit-o „înalta artă a echilibrului psihic”. „Priviţi-vă duşmanul ca pe un maestru”, îi sfătuia ea pe participanţi. „Abordaţi critica pozitiv şi decideţi voi cine vă poate afecta şi cine nu”. O atenţie specială o acorda modului în care pot

fi depăşite şi se pot contracara ofensele: „O personalitate cu adevărat suverană nu se poate lăsa iritată, ea are numai reacţii constructive şi ca atare nu poate fi niciodată jignită”.

Participanţii cu cea mai bună pregătire psihologică şi cei mai harnici – majoritatea viitori manageri şi tineri întreprinzători au fost impresionaţi şi s-au arătat extrem de motivaţi. Organizatorii au fost rugaţi să trimită participanţilor chestionare anonime, în care aceştia să-şi spună opinia privind modul de organizare a seminariilor, actualitatea temei şi calitatea conferenţiarei. Erau luate în considerare cunoştinţele teoretice, experienţa practică, talentul retoric şi calităţile didactice ale instructoarei. Aceasta a obţinut aproape în totalitate păreri excepţionale, cu excepţia a doi participanţi care au criticat superficialitatea prezentării, lipsa unei abordări mai profunde şi utilitatea practică redusă a celor expuse. După ce referenta a primit rezultatele chestionarului de feedback – media notelor oferite fiind extrem de mare, ea a trimis organizatorilor prin poştă o scrisoare în care explica de ce nu va mai ţine niciodată conferinţe pentru un organizator atât de incapabil, întrucât nu are niciun chef să se mai lase descalificată în acest fel de către nişte participanţi „plebei”.

Povestea de mai sus pare să indice că nimeni nu este scutit de narcisism, nici măcar experţii în domeniu. Cunoaşterea teoretică a modului de abordare a ofenselor nu echivalează cu capacitatea de a le depăşi atunci când ele privesc propria persoană.

Spre deosebire de „Profesorul Noi”, experta în narcisism nu numai că avea o sensibilitate exagerată, dar nici măcar nu era în stare să ascundă acest lucru. Narcisismul se prezintă la ea în cu totul altă formă, aceea a unei extreme sensibilităţi şi a unei aproape bolnăvicioase vulnerabilităţi la critică. În mod semnificativ, cu toate cunoştinţele pe care le avea în domeniu, propria sa vulnerabilitate era sub incidenţa unei pete oarbe.

Supa servită în internat era ceea ce de obicei se numeşte „noutatea zilei”: o zeamă din resturile de mâncare ale zilelor trecute, la care se adăuga suficient de mult oţet pentru a ascunde gustul şi mirosul de aliment stricat. Puştiul de 14 ani, venit de curând ca proaspăt recrut la internat, încerca curajos să iasă din situaţia în care se afla. Instructorul responsabil cu supervizarea sălii de mese, după ce a observat sila cu care se lupta tânărul Jürgen, i-a umplut farfuria în mod repetat. Băiatul a cedat, iar valul de vomă a umplut farfuria, s-a revărsat pe masă şi pe podea: „Domnului nu îi este pe plac mâncarea… o să îţi arăt imediat ce mâncare bună avem aici!”, tună ameninţător vocea educatorului: „Să mănânci imediat totul!”. Niciunul dintre ceilalţi tineri nu a avut nicio reacţie, toţi îşi continuau în linişte masa. Nu au îndrăznit nici măcar să privească într-acolo. Contorsionat de crampe, cu ochii în lacrimi şi luptând din răsputeri să-şi liniştească atacurile de vomă, băiatul continua să îşi răsucească lingura în farfuria cu vomă. „Şi pe podea, şi acolo mai e supă delicioasă – linge tot!”

Cu toate diferenţele existente între cele trei episoade relatate, caracterul şi comportamentul personajelor principale sunt neobişnuit de asemănătoare: toţi sunt extrem de concentraţi în gânduri şi sentimente asupra propriei persoane – profesorul asupra măreţiei sale, conferenţiară de succes asupra propriei vulnerabilităţi şi educatorul asupra dorinţelor sale sadice de putere. Peste tot se poate recunoaşte uşor iubirea de sine – la şeful de clinică cel fascinat de sine şi de propria-i retorică, precum şi la experta cea vexată. Sensibilitatea ei bolnăvicioasă nu îi permite nici măcar să înţeleagă de ce nu toată lumea o laudă în unanimitate. În ceea ce îl priveşte pe pedagog, acesta nu poate găsi alt mod de a-şi pune în act întreaga sa putere, decât prin umilirea unui copil neajutorat. Toţi trei sunt extrem de nesiguri şi de vulnerabili. De aceea, Profesorul continuă să forţeze nota. Conferenţiară, în schimb, se retrage ofensată – cum pot oare nepricopsiţii

ăştia, care nici măcar nu sunt demni de mine, să îndrăznească aşa ceva? Pe de altă parte, supraveghetorul lipsit de educaţie şi cu un puternic sentiment de inferioritate se ridică pe el, umilindu-i pe ceilalţi. Niciunul dintre cei trei protagonişti nu ia în considerare sentimentele celorlalţi, nici curiozitatea studenţilor, nici aşteptările cursanţilor însetaţi de cunoaştere, nici frica unui copil lipsit de apărare. Depreciative sunt gesturile Profesorului şi, cu atât mai mult, reacţiile jignitoare ale instructoarei vanitoase, iar cel mai grav este sadismul educatorului.

Narcisismul există în multe forme şi în cantităţi diferite. El poate fi frumos sau urât, insistent sau modest, atractiv sau periculos, fascinant sau dizgraţios. Mai întotdeauna el rămâne parţial misterios. Într-o bună măsură, el este hrana Eului şi stimulează o stimă de sine sănătoasă. În formă diluată este de găsit peste tot în jur, în familie şi la locul de muncă. Când devine patologic, narcisismul este una dintre tulburările cel mai greu de tratat, aducându-i adesea pe terapeuţi în pragul disperării. Narcisismul malign sau patologic, cu răceala sa afectivă şi dispreţul faţă de oameni, reprezintă echivalentul psihiatric al „Răului”.

Narcisismul are deci mai multe feţe. El este complex, şi putem să o spunem fără frica de a exagera, probabil cel mai interesant, cel mai strălucitor şi, fără îndoială, cel mai dificil fenomen psihic. Simptomatologia sa traversează toate culmile şi profunzimile lumii emoţionale şi toate formele de tulburări psihice. Comportamentul narcisic cuprinde totul: de la sentimentul propriei grandori, până la o stimă de sine fragilă, de la fantasmele de mărire până la dispreţuirea glacială a celuilalt, de la un insaţiabil sentiment de îndreptăţire, până la autosubminarea masochistă. Omul narcisic este incorigibil în excentricitatea sa, adesea arogant, cu o aparenţă rece şi mereu nesigur în interiorul său. Din sentimentul de a fi

permanent invidiat de ceilalţi pentru calităţile sale extraordinare, el dezvoltă comportamente periculoase cu care reuşește, cel mai adesea, să primească mai mult decât oferă.

În forma sa pozitivă, narcisismul este motorul evoluţiei şi al performanţelor noastre, ne stimulează creativitatea, ne dă putere şi aripi pentru a face faţă concurenţei. În forma sa negativă însă, el este sursa vanităţii, invidiei, urii, agresivităţii, criminalităţii şi războiului. Din cauza narcisismului se distrug parteneriate şi prietenii, se destramă căsătorii şi familii, se aprind conflicte şi neînţelegeri. Pe scurt, el este sursa duşmăniilor din toate timpurile.

Narcisismul îl însoţeşte pe om de la primul său ţipăt – da, chiar aşa! –, până când închide ochii. El este fundamentul afirmării de sine şi terenul pe care se dezvoltă nevoia noastră de putere. În permanenta tendinţă de a fi mai bun şi mai strălucit decât ceilalţi se zămislesc creativitatea şi performanţa, dorinţa de înavuţire şi de putere. Totul este propulsat de dorinţa de a fi primul, superior celorlalţi: mai bun, mai puternic, mai important. Psihanaliza defineşte pulsiunea agresivă şi pe cea sexuală ca forţe ancestrale, surse ale energiei vitale. Spre deosebire de acestea, putem vedea în narcisism cea mai importantă şi mai frecventă formă prin care un fenomen psihic este transpus în viaţa de toate zilele. El este în acelaşi timp un software care influenţează dispoziţia, comportamentul şi personalitatea umană. Întrucât ne guvernează modul în care simţim şi gândim, el este un important motor motivaţional, permiţându-ne să ne fixăm scopuri importante în viaţă. Simţirea narcisică întăreşte stima de sine, trăsăturile de personalitate narcisice ne promovează cariera, dar dozele prea mari, atât de narcisism sănătos, cât şi de narcisism pervertit, duc la izolare şi boală. Narcisismul poate fi pus în legătură cu alegerile noastre de cuplu, precum şi cu cele legate de carieră. La fel de mult însă influenţează şi comportamentul

în cadrului grupului şi al societăţii. El este decisiv pentru ambiţie şi pentru rivalitate, pentru competiţie şi pentru evoluţie. Narcisismul popoarelor a declanşat războaie, iar acela al convingerilor duşmănii profunde şi de durată. Comportamentul narcisic s-a dovedit a fi principala cauză a falimentelor şi a crizelor bancare, a hoţiei la drumul mare, a problemelor lumii a treia şi a distrugerii mediului.

Întrebarea despre ce este normal, sănătos şi ce este bolnav şi nepotrivit nu îşi găseşte nicăieri mai greu un răspuns decât în cazul narcisismului. Nicăieri nu sunt mai greu de detectat trecerile line, aproape neobservabile, între astfel de forme, decât în narcisismul clasic. În nicio altă tulburare psihică, diferenţele între aspectul exterior şi cel interior, dintre ceea ce se pretinde şi realitate, dintre glorie şi disperare, nu sunt mai frapante decât în narcisism. Unde altundeva mai există o astfel de bogăţie de prelucrări culturale şi psihologice în raport cu atât de puţine cunoştinţe ştiinţifice? Aşa cum am menţionat deja, pentru terapeuţi nu există o tulburare mai dificil de tratat. Nici măcar în cazul isteriei, riscul participării afective şi al unei delimitări deficitare a terapeutului, ca şi al unui transfer negativ, nu este atât de mare ca în cazul narcisismului. Nicăieri nu există diferenţe atât de mari între aspiraţiile terapeutice şi posibilităţile practice de abordare.

La o abordare superficială, stereotipă, am putea considera narcisismul ca fiind ceva cumplit, o plagă modernă, o dovadă a maleficului în zilele noastre. Căci doar narcisicii sunt o pacoste pentru societate, distrug comunitatea şi au multe defecte: sunt individualişti, infatuaţi, centraţi pe sine, nepăsători sau chiar sfidători în orice privinţă. Sau poate că nu e chiar aşa? Am vorbit deja despre grandoarea narcisică, despre cercurile elitiste ale omului de azi şi despre narcisismul etajului la care îşi au birourile şefii. Oare de ce găsim printre manageri, staruri de cinema, artişti şi politicieni, printre idolii noştri atâţia narcisici? Oare nu are narcisismul şi părţi bune? Oare nu

sunt ei cei care se impun mai bine în lumea aceasta şi chiar oameni de succes înnăscuţi? Oare nu este narcisismul o şansă în carieră sau chiar o premisă pentru ascensiunea socială?

Recunoaştem şi valorizăm atitudinea narcisică ce se impune din ce în ce mai mult în societate, nu întotdeauna negativ, ci, în majoritatea cazurilor, ambivalent, dacă nu cumva chiar cu o admiraţie secretă. Deja termenul „narcisic" nu mai este chiar atât de negativ perceput, ca alţi termeni de specialitate psihiatrică, cum ar fi cel de „psihopat" sau „isteric", în ciuda conotaţiei sale peiorative. În timp ce anumiţi termeni iniţial neutri, pur descriptivi, au ajuns să exprime dispreţul şi să fie folosiţi injurios, cu narcisismul s-a întâmplat altceva. Treptat suntem străfulgeraţi de gândul că termenul de narcisism ar putea cuprinde trăsături de bază, utile în bătălia vieţii, esenţiale pentru cariera profesională şi definitorii pentru principiile de viaţă moderne. Virtuţile de altă dată, modestia, smerenia, renunţarea la bunurile materiale şi-au pierdut valoarea şi au fost înlocuite de dorinţa de succes, autoadoraţia şi fuga după înavuţire şi putere. Narcisismul stă la graniţa dintre tulburarea patologică şi o concepţie de viaţă eficientă. Narcisismul devine un fenomen social.

Nu s-ar vorbi însă despre fenomenul narcisismului dacă nu ar exista această strălucire iradiantă a narcisicului, care se extinde asupra noastră, a tuturor. Fascinaţia narcisicului rezultă neîndoios din influenţa acestuia asupra mediului. Narcisicul exercită asupra mediului din jur o atmosferă extrem de specială. Zidurile de nepătruns ridicate de narcisic în jurul său ne resping şi ne atrag deopotrivă. Fluidul care circulă între narcisic şi mediu este greu de descris şi de perceput, dar îl scoate pe individ cu atât mai mult în evidenţă. Strălucirea sa iradiază şi asupra mediului său. Atunci când un narcisic intră într-o cameră, prezenţa sa o umple dintr-odată. Dacă vorbeşte, toate privirile se îndreaptă asupra sa. Strălucirea narcisicului este ubicuă şi nu lasă pe nimeni indiferent.

Chiar şi atunci când nu scoate niciun cuvânt, nu îşi exprimă nicio opinie şi nu dă nicio indicaţie, tot ne afectează într-o oarecare măsură.

Abia dacă reuşește cineva să nu se lase atras de aura sa. De vrem sau nu, suntem fascinaţi, în sens pozitiv şi negativ. Toţi cei ce au de-a face cu narcisicii îşi asumă conştient sau inconştient un rol. Există diferite modele.

La început îi întâmpinăm pe narcisici cu o oarecare distanţă. Oricine poate simţi lipsa de căldură, rezonanţa emoţională deficitară şi răceala interpersonală din partea lor. Asta ne face la început precauţi, mai apoi provoacă admiraţie, supunere sau retragere. Admiraţia este model comportamental nediferenţiat, dependent, am zice chiar primitiv. Admiraţia înseamnă să nu exprimi dubii sau critică, să nu pui sub semnul întrebării opinia celui admirat şi să accepţi aprioric corectitudinea comportamentului său. Să admiri înseamnă să adori, să copiezi, să te identifici, dar şi să nu te poţi separa, pierzând astfel o parte din propria identitate. Pe de altă parte, supunerea presupune renunţarea la propriile opinii şi nevoi, subordonarea propriilor sentimente şi negarea Eului. Omul supus nu se va putea dezvolta niciodată, întrucât îşi neagă o parte esenţială a propriei persoane, nu este liber, este un sclav.

Ambele modele reacţionale corespund dorinţelor şi aşteptărilor narcisicului. El este avid de admiraţie pentru a-şi satisface nevoile narcisice, pentru întărirea continuă a Eului său. Admiraţia este pâinea sa cea de toate zilele, laptele matern, hrana sa psihică. Supunerea celorlalţi, pe de altă parte, este expresia măreţiei sale, îi întăreşte sentimentul de superioritate şi pretenţiile de putere. Şi înseamnă dispreţ.

Narcisicul se consideră îndreptăţit la un mediu complet necritic. Orice persoană aflată în cercul său de influenţă simte această extremă vulnerabilitate, intoleranta anormală la frustrare şi incapacitatea de a ierta. În obedienţa lor grăbită, oamenii nu îndrăznesc să îl

critice sau să îi evidenţieze defectele. Depăşirea acestei graniţe reprezintă încălcarea unui tabu, aproape o blasfemie, menită invariabil fie să declanşeze în vorbitor sentimente de vinovăţie, fie să atragă reacţii de răzbunare extremă din partea narcisicului. Orice încercare de reflexie obiectivă este calificată ca răutăcioasă, nedreaptă şi de neiertat. Prin extraordinara sa capacitate de-şi exprima nevoile emoţionale, narcisicul reuşește să ţină pe toată lumea în şah şi să anihileze chiar şi cel mai mic semn de critică. Mulţi dintre cei care fie au avut de-a face profesional, fie s-au aflat în parteneriate de orice fel cu narcisici, mi-au mărturisit că aveau permanente sentimente de vinovăţie: „În prezenţa sa mă simţeam mereu vinovat, chiar dacă nu ştiam de ce”.

Cu astfel de sentimente se joacă narcisicul: folosindu-se de capacitatea de a induce vinovăţie şi de răceala sa emoţională, reuşește să instaureze un regim de teroare emoţională, de învinovăţire neexprimată, de acuzaţii tăcute.

Forma şi intensitatea comportamentului narcisicului nu ţin de acesta, ci în mod decisiv de cei din jurul său. Narcisicul care ne influenţează într-un mod aproape imperceptibil are o percepţie extraordinară a reacţiilor celorlalţi şi o enormă forţă manipulatoare. În sensibilitatea şi neîncrederea sa extreme, el simte imediat cine şi cum reacţionează în jurul său, cine i se alătură, cine i se supune, cine îl admiră şi îl urmează, respectiv cine – iar aceasta este cea mai ameninţătoare situaţie pentru Eul narcisic – rămâne neinfluenţat şi autonom. Ca maestru înnăscut al transferurilor interumane, el înregistrează modelele comportamentale individuale şi le exploatează aproape din reflex. Celui care îl admiră, îi va livra în continuare material de admiraţie, pe cel supus îl va ţine la distanţă şi îl va dispreţui – ceea ce are legătură cu nevoile masochiste inconştiente ale narcisicului. În fine, pe cel autonom îl va întâmpina cu antipatie, iar pe cel critic, cu ură aprigă. Pentru a putea relaţiona cu un narcisic este

fundamental să abordăm corect transferurile şi contratransferurile, să reflectăm la rolul nostru complementar şi să ne distanţăm măcar emoţional de atmosfera creată de acesta. Vom reuşi să facem asta numai atunci când vom putea înţelege întreaga gamă de tulburări narcisice, de la strălucire până la suferinţă. De ajutor, în acest caz, este să privim mereu dincolo de culise, de la o distanţă aproape terapeutică. În felul acesta păstrăm o anumită neutralitate şi devenim mai autonomi, mai bine informaţi şi, cel mai important, mai greu de manipulat. Esenţial este să stabilim dacă noi, cei ne-narcisici (şi suntem oare aşa?) vrem să ne lăsăm copleşiţi de aroma înnebunitoare a narcisei sau să ne eliberăm de ea.

Narcisicul îl salută pe Narcis sau mitul atemporal

Cea mai bună cale pentru înţelegerea esenţei narcisismului este întoarcerea la mitologie. Nu degeaba, la baza oricărei discuţii despre narcisism, stă povestea dumnezeiesc de frumosului tânăr, pătimaş îndrăgostit de sine şi de propria-i oglindire. Cu acea forţă a cuvântului şi a naraţiunii, caracteristică vechilor greci, mitul a creat un profil psihologic reunind înţelepciunea strămoşilor, cunoaşterea umană atemporală, un fundal psihologic şi chiar o gândire psihanalitică vizionară.

Narcis a fost secole de-a rândul, în artă şi cultură, personificarea iubirii de sine. Cele mai relevante reprezentări din pictură sunt frescele din Pompei (anul 70 e.n.), celebrele tablouri ale lui Caravaggio (1598 – 99), operele lui Nicolas Poussin (1629 – 30) aflate la Luvru, cele ale lui Benezûr Gyula (1881), precum şi pictura lui John William Waterhouse, „Echo şi Narcis” (1903). Cea mai cunoscută interpretare literară a mitului îi aparţine lui Ovidiu, în ale sale „Metamorfoze”. Motivul narcisic se regăseşte în întreaga istorie a literaturii, căpătând structură deplină în naraţiunea lui Hermann Hesse „Narcis şi Gură-de-Aur”. Misticul barocului, Angelus Silesius, într-una dintre celebrele sale predici îi avertiza pe cei smintit de aroganţi: „Narcis s-a înecat în încercarea de a se iubi pe

sine”. Până şi Johann Wolfgang von Goethe, în romanul său „Afinităţi elective”, prevestea: „Omul însă este un adevărat Narcis, se oglindeşte peste tot pe sine; se vede pe sine ca înveliş al întregii lumi”. Christoph Willibald Glück a scris o operă despre „Echo şi Narcis”, iar Rainer Maria Rilke i-a dedicat lui Narcis trei poezii.

Generaţii întregi de psihanalişti s-au preocupat de tema narcisismului, dezvoltând teorii. Amintim numai câteva: „Critica celei mai simple reprezentări logice” a lui Michael Bálint (1935), „Stadiul oglinzii” (1949) a lui Jacques Lacan, „Narcisismul, mediumul intact al stimei de sine masculine” de Heinz Kohut (1975), „Structura patologică a Sinelui” de Otto F. Kernberg (1975), „Izolarea Sinelui autentic” de Alice Miller (1979) şi „Irealitatea vieţii bune” de Alexander Lowen (1984). În anul 1898, nu Freud a fost acela care a creat puntea conceptuală între dragostea de sine exacerbată şi povestea frumosului Narcis din mitologia greacă, ci un celebru cercetător britanic, specialist în sexualitatea umană, Henry Havelock Ellis. Termenul, încă destul de nespecific, folosit de el, „autoerotism”, definea „*manifestări normale, exprimate inclusiv în artă şi poezie, care conferă întregii vieţi mai multă sau mai puţină excitaţie*”. Prin narcisism se înţelegea ca atare o perversiune sexuală, în timp ce pentru psihiatrul german Paul Näcke (1899) esenţa mitului narcisic constă în admiraţia de sine.

Termenul de narcisism s-a impus însă cu adevărat în ştiinţă şi mai apoi în întreaga societate odată cu Freud care, în 1914, în a sa lucrare „Pentru a introduce narcisismul” explica adevăratul sens al mitului. Încă de atunci el preciza că narcisismul nu este neapărat o boală, ci pur şi simplu o etapă de dezvoltare, de trecere la o structură caracterială normală. În consecinţă, aproape toţi postfreudienii şi nenumăraţi cercetători ai personalităţii au abordat iubirea de sine patologică, egoismul şi aroganţa, având ca punct de plecare mitul lui Narcis. Nu putem deci evita să ne apropiem cu mai multă profunzime de mitul

clasic, pentru a înţelege ce altceva am mai putea extrage din el în afară de iubirea de Sine patologică:

Narcis, (în greceşte: Narkissos) era fiul nimfei Leinope şi al zeului râului Kephissos. Acesta a încercuit-o şi atras-o pe frumoasă în vârtejul apelor sale, posedând-o pe prizoniera valurilor. Apoi îşi urmă cursul, lăsând-o în urma sa pe nimfa însărcinată. Ea dădu naştere unui prunc de o frumuseţe de nedescris încă din leagăn, căruia i-a dat numele de Narcis. Purtând grija destinului fiului său, mama decise să o întrebe pe prezicătoarea Teiresias, celebră pentru profeţiile sale, dacă prea frumosului său fiu îi este menită o viaţă lungă. „Va trăi până va ajunge să se cunoască pe sine”, fu răspunsul prevestitor de destine. Leinope nu ştiu cum să înţeleagă aceste cuvinte, aşa că nu le dădu nicio atenţie. În acest timp, Narcis creştea înconjurat de admiraţie şi adulat. Era visul tuturor fetelor, mulţi băieţi îi doreau prietenia şi chiar şi zeilor le era pe plac. Dar el se arăta rece şi intangibil, nelăsând pe nimeni să se apropie de el şi respingând orice apropiere. Peste măsură de îndrăgostită de el era nimfa Echo, care fusese blestemată să repete cuvintele tuturor. Atunci când ea îi mărturisi iubirea, Narcis o respinse abrupt cu cuvintele: „Mai degrabă mor decât să fiu al tău”. Astfel, rănită de dispreţul lui, nimfa se ascunse în pădure, trăind în peşteri şi în scorburi, ascunzându-şi faţa în frunziş. Deveni sperioasă în faţa oamenilor, fugea de orice apropiere şi îşi pierdu somnul. Numai piele şi os, muri într-un sfârşit, în urma ei rămânând numai vocea – ecoul.

După ce Narcis dezamăgi nenumărate alte iubite, una dintre ele îi profeţi: „Aşa ţi se va întâmpla şi ţie: ceea ce vei iubi, nu vei putea obţine niciodată!”

Într-o zi, obosit de vânătoare şi arşiţă, Narcis se opri într-o pădure şi, pentru a-şi potoli setea, sorbi dintr-un izvor cristalin. Aplecându-se deasupra apei, văzu chipul unui tânăr de o extraordinară frumuseţe. Rămase vrăjit privind faţa minunată şi ochii melancolici, buclele revărsate, obrajii fini şi fruntea nobilă. Era fascinat şi

fermecat, nu se mai putu desprinde de acest chip şi îi fu imposibil să îşi ridice ochii din luciul apei. Rămase captivat de vraja oglindirii, se îndrăgosti de chipul văzut şi fu cuprins de un dor sfâşietor. Culcat pe pământ, încercă să se apropie de faţa adorată, să îi cuprindă gâtul pentru a deveni una cu imaginea iubită. Nu reuşi. Disperat, îşi strigă în pădure durerea, dorul răvăşitor, dragostea neîmplinită. Când lacrimile sale tulburară imaginea oglindită, îşi smulse hainele şi se întinse cu pieptul gol pe pământ. Copleşit de dor şi cu inima grea, se aplecă din ce în ce mai mult asupra apei. Imaginea se apropia, dar nu putea fi atinsă niciodată. În încercarea disperată de a se contopi cu imaginea dorită, se prăbuşi în apă şi se înecă.

Scurta povestire cuprinde o multitudine de adevăruri psihologice complexe şi de ipoteze psihanalitice, abordând tema problemelor relaţionale dintre părinţi, a copilului nedorit, născut ca urmare a unui abuz, a căminului monoparental, a fricilor şi îngrijorărilor unei mame care îşi educă singură copilul. Aflăm din mit despre pericolele profeţiilor şi ale autocunoaşterii, despre consecinţele dramatice ale lipsei de rezonanţă emoţională şi ale încapsulării autiste, despre tragedia personalităţilor incapabile de relaţionare, precum şi despre potenţialul distructiv al respingerii traumatizante – toate acestea sunt dovezi de narcisism. Suferinţa din dragoste şi pericolele dăruirii de sine sunt exprimate la fel de expresiv ca şi problemele create semenilor săi de Narcis, în adevăratul sens al numelui său. Înţelepţii tuturor timpurilor ne avertizează în legătură cu caracterul adictiv al egocentrismului, precum şi cu destinul oricărei forme de adicţie, inclusiv al adicţiei de sine: ea sfârşește în izolare, însingurare, depresie şi adesea sinucidere.

În istoria lui Narcis sunt uşor recognoscibile elementele „iubirii de sine” patologice: centrarea extremă şi exclusivă asupra propriei persoane, sensibilitatea extremă faţă de ofensele de orice fel, lipsa empatiei şi dispreţuirea semenilor.

Cu privire la toate acestea, nu numai că mitul ne dă explicaţii de psihologie abisală, dar reliefează şi evoluţii ale bolii, cu descrieri minuţioase şi atemporale ale unor structuri de personalitate perturbate. Provenienţa copilului dintr-un zeu şi o semizeiţă muritoare indică spre componenta genetică a tulburărilor narcisice şi apariţia acestora în toate straturile sociale, chiar şi, sau cu predilecţie, în cele mai înalte cercuri sociale. Narcis nu a fost rodul dragostei, ci rezultatul unei împreunări fugare, al unui act de posesie violentă. Poate că forţa abuzivă exercitată nu a fost de natură fizică, ci mai degrabă încolţire, presiune emoţională, o prindere în mreje. „Încercuirea” ar putea fi o referire la o curtare seducătoare, în ziua de azi ne-am putea gândi, de exemplu, la o administrare intenţionată de alcool sau de droguri. După distracţia de o noapte, făptuitorul a mers mai departe, la treburile sale, abandonând-o pe femeie propriului ei destin. Cel mai probabil, el nici nu ştie că femeia este însărcinată. O abandonează pur şi simplu.

Mama, care a adus pe lume un copil de o fascinantă frumuseţe, a trebuit să-şi asume singură sarcina creşterii acestuia. Oare lipsa figurii paterne a influenţat evoluţia copilului în ceea ce priveşte contactul cu realitatea şi capacitatea sa de relaţionare, aşa cum susţine pedagogia tradiţională? Oare lipsa unei zone tampon a favorizat tendinţele de visare şi de fantasmare? O mamă depăşită de situaţie îşi îngrijeşte, îşi admiră şi îşi răsfaţă copilul care devine singurul ei sens în viaţă. Ea nu a procedat altfel decât ar fi făcut în situaţia ei orice altă mamă iubitoare, temătoare şi îngrijorată să nu facă vreo greşeală: a dus copilul la un „clarvăzător” pentru a-i prevesti viitorul şi pentru a-l feri de orice posibile pericole.

Şi ce aflăm din poveste despre previziuni şi despre valoarea profeţiilor şi prognozelor? Că sunt întotdeauna nesigure, imprecise şi atât de neclare, încât mai întâi nici nu pot fi înţelese. Ele cuprind însă mai întotdeauna o înţelepciune de viaţă. Concret, oracolul spune că este

adesea preferabil să nu ştii totul despre tine. O privire în zonele noastre de umbră, în hăurile întunecate ale sufletului, în sălaşul agresivităţii şi răului din om se poate dovedi periculoasă. O psihanaliză radicală, care abordează nemilos toate aspectele personalităţii şi pune sub lupă toate mecanismele de apărare a dus, nu în puţine cazuri, la suicid.

În contextul actual, echivalentul viziunilor profetice l-ar putea reprezenta diversele probleme de sănătate aflate prin intermediul analizelor genetice ce au ca scop evaluarea riscului unor posibile îmbolnăviri. Este probabil mai bine ca oamenii să nu ştie dacă există riscul de a suferi un infarct, de a se îmbolnăvi de cancer sau de demenţă. La cei mai mulţi dintre noi, un astfel de gând ar provoca anxietate. Scenariile prin care astfel de date ar putea deveni relevante în scopul selecţiei embrionilor şi clasificării nou-născuţilor, pentru asigurările de sănătate sau criteriile de selecţie a personalului sunt aproape de negândit. Este preferabil să nici nu ştim toate aceste lucruri.

În fine, mai aflăm din mit despre pericolele unei educaţii excesiv de permisive. Cercetătorii contemporani ai narcisismului consideră că un risc important îl reprezintă o educaţie supraprotectoare, ferirea copilului de dificultăţi de orice fel, care duce la o toleranţă redusă la frustrare şi la standarde excesiv de ridicate.

Descrierea procesului de dezvoltare a lui Narcis pare să fi fost inspirată dintr-un manual despre dezvoltarea tulburărilor de personalitate. Frumosul tânăr este admirat şi adorat de toată lumea. Toţi îi doresc compania, îi caută prietenia şi iubirea, băieţi şi fete în egală măsură. Nici chiar zeii nu pot rămâne indiferenţi la strălucirea şi parfumul lui Narcis. El însă nu poate înţelege şi nici împărtăşi astfel de sentimente, îi lipseşte rezonanţa emoţională pentru asta. Narcis suferă de un deficit emoţional, cu alte cuvinte este incapabil de iubire. Astăzi ar fi putut fi calificat drept analfabet emoţional.

În egală măsură, îi lipseşte capacitatea de relaţionare. Narcis nu este în stare să simtă alături de ceilalţi, să fie pe aceeaşi lungime de undă cu alţii şi, cu atât mai puţin, să creeze legături emoţionale cu aceştia. În vremurile noastre, în care totul se diagnostichează, ar putea fi etichetat cu un termen folosit excesiv, acela de „tulburare de spectru autist” sau de „tulburare de personalitate schizoidă”. Aceasta se caracterizează prin răceală emoţională, distanţare, capacitate redusă de dezvoltare a unor emoţii tandre, interes redus pentru experienţele sexuale cu alte persoane, preferinţa pentru preocupări solitare, excesivă autoanalizare prin fantasmare şi introspecţie (autoobservare), precum şi prin lipsa unor relaţii de încredere, respectiv lipsa dorinţei de a dezvolta astfel de relaţii. Toate acestea se regăsesc la Narcis.

Povestea mai desluşeşte modul în care narcisicii se înconjoară de oameni obedienţi care sunt fericiţi să stea în umbra idolului lor, căruia i se supun complet, renunţând la orice dorinţe şi opinii proprii. Prototipul acestora este repetitiva Echo. Ea simbolizează acel tip de persoană pe care narcisicul şi-l doreşte cel mai mult lângă el: oameni care nu fac altceva decât să repete vorbele-i alese şi înţelepte şi să îl admire fără urmă de critică.

Mitul mai descrie în detaliu suferinţa din dragoste. Sau, mai bine spus, iubirea patologică, o tulburare pe care în mod incorect o abordăm cu uşurinţă şi, mai întotdeauna, cu ironie, ca pe o lecţie de maturizare necesară. Cu toate acestea, este vorba despre o gravă perturbare psihică ce îndeplineşte toate criteriile unei depresii şi care reprezintă pentru tineri un risc major. Printre tineri, dezamăgirea din dragoste este cel mai des întâlnit motiv de suicid. În destinul nefericitei Echo se regăsesc toate aceste elemente: ea şi-a pierdut bucuria de viaţă, nu mai este interesată de nimic, nici de oameni şi nici de mâncare. Ca majoritatea depresivilor, ea slăbeşte, se lasă să decadă, evită toate contactele, se retrage, nu mai îndrăzneşte să se

arate printre oameni şi, în final, devine o umbră a celei care a fost.

Privirea fatală în oglindă aduce cu sine recunoaşterea şi iluminarea, dar nu într-un sens bun. Aşa cum fusese prevestit de oracol, ca şi în cazul mărului Evei, fructul paradiziac al cunoaşterii, aflăm că adevărata cunoaştere de sine poate fi extrem de dureroasă. Narcis a văzut în imaginea iluzorie mai întâi ceea ce a căutat dintotdeauna, ceea ce şi-a dorit şi i-a lipsit dintotdeauna, iar acest lucru sădeşte în sufletul lui un sentiment necunoscut. Putea, în fine, să iubească. Brusc, acest lucru i-a devenit extrem de clar. Dintr-odată s-a recunoscut şi a putut înţelege; a simţit o emoţie necunoscută. Cu toate acestea, el nu s-a îndrăgostit de un om în came şi oase, de o persoană reală, ci de o imagine, un Imago. „A părea mai mult decât eşti”, falsificarea realităţii, cacealmaua ce adesea domină viaţa socială, toate acestea sunt teme prezente în mit. Narcis este puternic impresionat, fascinat şi captivat de o iluzie, de o oglindire.

Idealul pe care îl vede şi care îl extaziază este de neatins. Nu este o făptură din came şi sânge. El nu se poate elibera de această imagine, este cotropit, consumat şi secat de ea, este robit. Ar vrea să absoarbă imaginea în doze din ce în ce mai mari, fără să o piardă din priviri chiar şi o clipă, a devenit dependent de ea şi, ca atare, neliber. Căzut pradă unei iluzii, se pierde pe sine. Încearcă cu disperare să se apropie de imagine şi să se contopească cu ea. Ceea ce se descrie este lupta imposibilă pentru atingerea Idealului, împlinirea unei iubiri perfecte, dorul de nestins după fuziunea cu un altul, adicţia ca patologie a lui „a nu avea destul” şi a lui „să nu te poţi opri”. Ca orice adicţie, şi cea a lui Narcis sfârşeşte în singurătate şi moarte.

Într-una dintre cele şapte versiuni ale mitului nu adicţia, ci extrema intoleranţă la frustrare, sensibilitatea patologică sunt responsabile pentru sfârşitul său. În timp ce Narcis îşi adâncea privirea în oglindă, nemaisăturându-

se să se admire, o frunză căzu pe apă tulburându-i suprafaţa. A fost suficient pentru a-l mâhni nespus pe Narcis, ceea ce curând îi aduse moartea.

Povestea lui Narcis este atemporală. Ceea ce de sute de ani este descris drept narcisism este o caracteristică umană centrală, un factor definitoriu al lumii noastre psihice. Autoadicţia, extrema vulnerabilitate şi lipsa empatiei au existat cu mult înainte de apariţia mitului şi vor însoţi de-a pururi dezvoltarea umană. Este vorba, aşa cum am menţionat, despre o problemă de bază a existenţei umane. Atitudinile narcisice sunt acum mai actuale ca niciodată, par a cuprinde întreaga societate, influenţând-o. Hai să încercăm să transpunem mitul lui Narcis în timpul prezent:

Origine neclară, în orice caz înalta societate. Mama top-model, tatăl, director al unui celebru concern energetic, s-au cunoscut fugar. Aventura de o noapte a fost favorizată de alcool şi alte abuzuri. Şeful peste tot şi toate. Noul-născut, minunat, a fost numit de mamă Narcis. Preocupată de binele şi soarta lui, mama a consultat opinia unor specialişti de la celebre institute de genetică. „Totul e în regulă câtă vreme nu cunoaşte rezultatul”, fu răspunsul. Toţi erau vrăjiţi de copilul-minune, băieţi şi fete de peste tot, chiar şi Hollywoodul s-a arătat interesat. Nicio rezonanţă, nicio emoţie, nicio relaţie. „Probabil autist sau chiar borderline”, fură de părere cei dezamăgiţi. Numai Echo, tânăra actriţă, avu curajul să se apropie de el. „Asta numai pentru că îl imită în toate”, se spunea despre ea. Îndrăgostită fără scăpare, voia să-l aibă în totalitate. Speriat şi panicat, el deveni iritabil: „Mai bine mort decât cu tine!” pare să fi ţipat el. Rănită în dragoste, subnutrită, izolată, Echo îşi luă viaţa într-un final – din ea nu mai rămaseră decât filmele. „Îţi urăm să ţi se întâmple la fel, porc arogant ce eşti!”, s-ar fi scris pe Facebook.

La clubul de golf, obosit şi transpirat, prima linie. Culme orgiastică, senzaţii necunoscute, mare explozie. Totul se cutremură, este grandios, insight profund şi

dragoste infinită: „Sunt unic şi iubit fără măsură”. Aşa ceva nu se uită, nu poţi renunţa la senzaţie şi ai vrea să o păstrezi pentru totdeauna. Mai mult şi mai mult, linie după linie, săptămâni în şir. În rest nimic nu prezintă interes, nimeni şi nimic. Nicio frustrare, numai dorinţă, dor adânc, climax final. Să nu încetezi niciodată, să nu ai niciodată de ajuns. Mai repede, mai intens, mai fierbinte. Corpul pulsează, organele trepidează, creierul explodează. S-a terminat.

Cele patru „E”-uri capitale sau ce este narcisismul?

Ce este narcisismul? De obicei, prin acest termen înţelegem egoism, egocentrism, aroganţă, dar şi excesivă vulnerabilitate, iritabilitate şi neînduplecare. Există un narcisism sănătos şi unul bolnav, unul normal şi altul patologic. Se vorbeşte despre narcisismul compensatoriu şi cel amoros, lipsit de caracter sau fanatic, elitist sau pasiv-agresiv, impetuos sau modest. În psihoterapie se face diferenţa între reacţiile narcisice pe care le cunoaştem cu toţii, dezvoltări narcisice care îşi fac apariţia de obicei odată cu o carieră de succes şi personalităţi narcisice, în cazul cărora oamenii sunt afectaţi de narcisism în profunzime.

În limbajul de zi cu zi, prin narcisism se înţelege amor propriu, exagerarea propriei valori şi egoism. În scrierile de specialitate se pune accent pe vulnerabilitatea excesivă, expresie a unei stime de sine fragile. Într-adevăr, structurile narcisice sunt foarte complexe şi conţin, pe lângă egoism şi o permanentă raportare la propria persoană, încă două elemente esenţiale: vulnerabilitate nemăsurată sau sensibilitate excesivă şi lipsa empatiei.

Narcisismul nu este numai egoism şi aroganţă, iubire de sine şi superioritate. El este mai mult decât mândrie şi lăcomie, decât vanitate şi orgoliu. El cuprinde, pe lângă raportare la propria persoană şi credinţă în propria grandoare, o mare sensibilitate bolnăvicioasă şi vulnerabilitate, lipsa empatiei pentru ceilalţi şi o permanentă tendinţă de dispreţuire a celorlalţi. Numai

punând împreună aceste componente care se regăsesc în fiecare narcisic într-o măsură mai mare sau mai mică, putem obţine o imagine corectă a acestei tulburări. Ca atare, la o privire profundă, dincolo de aparenţe, descoperim că fenomenul analizat conţine patru componente:

Egocentrismul

Reacţii emoţionale exagerate la ofense minore (vulnerabilitate patologică)

Deficit de empatie

Respingerea explicită a valorii celorlalţi în funcţie de tipologie, în prim-plan se află una dintre aceste caracteristici: egocentrismul în narcisismul (încă) normal, vulnerabilitatea în narcisismul nevrotic, devalorizarea celorlalţi în narcisismul patologic şi deficitul de empatie în toate formele, în narcisism, echilibrul fin dintre încrederea în sine şi egoism, empatie şi dispreţ, sensibilitate sănătoasă şi vulnerabilitate, ca şi între sentimentul propriei valori şi valoarea celuilalt este puternic perturbat. În funcţie de forma tulburării narcisice, apare în prim-plan una dintre aceste patru trăsături de caracter fundamentale, care influenţează gândirea, simţirea şi acţiunile narcisicilor.

Ca în cazul tuturor tulburărilor psihice, determinante sunt gravitatea şi gradul de manifestare. Şi aici otrava este rezultatul unei dozări deficitare. Un narcisism sănătos poate întări personalitatea, în timp ce unul patologic poate fi considerat o încercare de supracompensare a unor complexe de inferioritate: la suprafaţă sigur şi sfidător, în interior temător şi fragil. Narcisismul patologic poate transforma oamenii în delincvenţi şi infractori, câteodată chiar în criminali în serie sau în masă.

În cazul dominaţiei egoismului, vorbim despre narcisismul normal. Dacă vulnerabilitatea se află în prim-plan, putem vorbi despre un narcisism patologic sau nevrotic. Cel în cauză se caracterizează printr-o hipersensibilitate generalizată. Dacă incapacitatea de a se

acorda emoţional cu ceilalţi se manifestă mai pregnant, avem de-a face cu o formă de psihopatologie. În fine, dacă valoarea de sine a narcisicului se clădeşte pe dispreţuirea, subminarea, sabotarea celorlalţi, este vorba despre cea mai gravă formă, narcisismul malign.

În toate formele de narcisism, cele patru elemente „E" joacă într-o măsură mai mică sau mai mare un rol, principal sau secundar. Nu putem echivala narcisismul cu egoismul în stare pură sau cu sensibilitatea patologică. În cazul în care vorbim exclusiv de o lipsă de empatie, putem să ne gândim la o tulburare de personalitate serioasă, dar nu neapărat la narcisism. Permanenta devalorizare a celorlalţi reprezintă un comportament extrem de deranjant şi frapant, dar care în lipsa unei structuri egocentrice şi a unei vulnerabilităţi extreme, nu poate reprezenta o tulburare narcisică în adevăratul sens al cuvântului. Cineva care este darnic, dar în acelaşi timp are un talentat deosebit de a acumula lucruri, nu devine prin aceasta narcisic. Ironicii şi cinicii care fac haz şi de ei înşişi şi care găsesc căi de a răspunde pe măsură înţepăturilor răutăcioase ale celorlalţi sunt departe de patologia narcisică.

„Eu, mai Eu, cel mai Eu" este principiul de viaţă al narcisicului. Egoismul este o atitudine conştientă şi asumată, care constituie într-adevăr nucleul egocentrismului, dar nu poate fi confundat cu acesta. Egoismul, ca formă de „dependenţă de propriul eu" sau „autoadicţie", definit câteodată în mod greşit ca „iubire de sine", presupune şi o atitudine caracterizată prin lipsă de scrupule, centrată exclusiv pe propriile interese. Întrucât Eul este plasat peste orice altceva, iubirea de sine este opusul altruismului (al uitării de sine) şi al solidarităţii. De egoism putem vorbi însă numai atunci când individul se gândeşte exclusiv la propriul său avantaj, deşi ia în calcul dezavantajele pe care le creează celorlalţi, acţionând în acest fel. Pe bună dreptate se vorbeşte despre

„mentalitatea de coate ascuţite”. Sentimentele şi interesele celorlalţi nu sunt considerate de către cel care se iubeşte pe sine ca fiind vrednice de atenţie sau ca având egală îndreptăţire cu ale sale. Având în vedere că, în principiu, aproape orice comportament uman serveşte satisfacerii propriilor nevoi şi, în esenţă, propriilor foloase, termenul ar trebui analizat cu multă grijă.

Trebuie să avem permanent în vedere faptul că narcisismul este considerat un comportament infantil, ceea ce este pus pe seama unei dezvoltări deficitare a creierului copilului. Acesta încă nu este suficient maturizat pentru a putea lua o decizie corectă.

Erich Fromm atrage atenţia asupra „zidului invizibil” pe care omul narcisic l-a ridicat în jurul său: *„El este totul, lumea nu există – sau mai exact spus, lumea este el”*.

Egocentrismul este mai cuprinzător decât egoismul. El presupune incapacitatea de a privi lucrurile din perspectiva celuilalt, de a face schimb de roluri. După psihologul elveţian Jean Piaget, specializat în cercetarea dezvoltării umane, incapacitatea copilului de a diferenţia între Eu şi realitatea externă duce la o prioritizare a perspectivei proprii, care influenţează ca atare întreaga percepţie, reprezentare, gândire şi comportamentul. Neegalată în precizie, dar totodată extrem de amuzantă (prin autenticitate) este definiţia comportamentului şi atitudinii egocentrice dată de cel ce s-a autointitulat „cel mai mare boxer al tuturor timpurilor”, Muhammad Ali, figură emblematică a egocentrismului narcisic, figură care a marcat începutul unui secol narcisic: *„Nu ştiu întotdeauna cu exactitate despre ce vorbesc, dar ştiu că am întotdeauna dreptate”*.

Egocentricul îi raportează pe semenii săi şi acţiunile acestora mereu la sine şi la propriile sale perspective, el se consideră măsura tuturor lucrurilor, a întregii lumi.

Domnul doctor în psihologie N, prototipul celui care se imaginează expert recunoscut în lumea întreagă, îşi expunea opiniile despre lume şi Dumnezeu, despre modul

în care funcţionează totul în psihicul uman. Declaraţiile sale din presă erau extrem de impresionante, apariţiile în instanţele de judecată, ca expert, foarte convingătoare. Expresia sa preferată şi permanent utilizată era: „Stadiul actual al ştiinţei este următorul...” Deşi nu publicase nicio lucrare ştiinţifică şi nu participase la niciun congres de specialitate, nu părea să aibă nici cea mai mică incertitudine cu privire la propria sa competenţă. Se prezenta drept cercetător, specialist în toate, reprezentant al ştiinţei. Mai târziu s-a dovedit că singura sa operă academică, lucrarea de doctorat, era un plagiat.

Egocentricul este convins de sine, de atitudinea şi opiniile sale. El nu poate diferenţia şi nici relativiza. Niciodată nu îl chinuieşte vreo îndoială în legătură cu corectitudinea părerilor, valoarea gândurilor, unicitatea capacităţii de analiză şi înţelepciunea evaluărilor sale. Nicio altă opinie nu poate sta alături de a sa. Luarea în considerare a celor două feţe ale unei monede sau a mai multor aspecte ale unei probleme îi este necunoscută. Decizia sa este absolută şi incontestabilă. Narcisicul nu spune „Nu prea mi-a plăcut mâncarea”, ci „Mâncarea a fost proastă”. Într-o discuţie aprinsă despre o operă de artă modernă, unde în general opiniile pot fi foarte diversificate, nu se oboseşte să caute argumente diferite şi niciodată concluzia sa nu este de genul: „Îmi place această pictură”, ci „Pictura e bună”. Alte păreri nu sunt tolerate. Egocentricul gândeşte absolutist, el are întotdeauna dreptate, cunoaşterea sa este deplină, convingerile sale, singurele valabile, decizia sa de necontestat şi, mai presus de toate, nu tolerează nicio contrazicere. Este vanitos şi pregătit să lupte prin toate metodele pentru a-şi apăra opinia:

Doi psihoterapeuţi din şcoli diferite – un psihanalist şi un reprezentant al psihodramei – discută despre un pacient şi ajung să se certe. Nu puteau să cadă de acord asupra diagnosticului, aveau ipoteze diferite cu privire la patologie şi sugestii de tratament divergente. Fiecare

făcea apel la propria metodă, referindu-se la ea ca fiind singura convingătoare, şi desconsidera teoriile celuilalt. Din ce în ce mai înfuriaţi, fiecare îi nega celuilalt competenţa profesională. Când disputa ajunse într-un punct culminant, analistul ţipă: „Încetaţi cu asta, altfel o să vă analizez imediat!” Specialistul în psihodramă ameninţă la rândul său: „Luaţi-vă cuvintele înapoi, altfel vă oglindesc de îndată comportamentul pueril!”

Aproape nicăieri nu este narcisismul mai fervent cultivat decât la cei care pretind că îl pot vindeca. Termenul de „semnul terapeutului” utilizat frecvent de către cei din domeniu, pare să aibă în vedere mai puţin pacienţii, cât mai ales pe cei care se reprezintă vanitos într-un astfel de cadru.

Mai puţin evidentă este raportarea patologică la propria persoană. Nesiguranţa adânc înrădăcinată într-o stimă de sine scăzută, permanenta frică de dispreţul celorlalţi şi neîncrederea în sine determină o concentrare excesivă şi o sensibilitate exacerbată faţă de orice posibile atacuri. Peste tot se suspectează nedreptăţire, lipsă de afecţiune, ostilitate. Situaţiile nedramatice sunt interpretate panicard în timp ce generalizările sunt mereu raportate la propria persoană. Această atitudine extrem de egoistă are drept consecinţă o neîncredere majoră şi câteodată interpretări delirante. Atunci când îţi imaginezi peste tot şi întotdeauna numai pericole, acest lucru poate duce la psihoză.

Specific atitudinii egocentrice a narcisicului este modul în care interpretează toate situaţiile, analizele şi răspunsurile numai prin raportare la un sens exclusiv centrat pe Eul său. Dacă la o adunare societară este lăudată întreaga echipă, numai lui i se adresează de fapt laudele. Dimpotrivă, critica este distribuită cu aceeaşi uşurinţă tuturor celorlalţi. Dacă la o întâlnire de lucru performanţa sa este evaluată diferenţiat, prin analizarea distinctă a calităţilor şi defectelor, egocentricul are o capacitate unică de a auzi numai ceea ce este pozitiv

pentru persoana sa. Restul este respins în mod firesc, chiar şi descrieri neutre sunt deviate. Dacă ceva miroase chiar şi de departe a critică, fie ea şi fină şi bine intenţionată, ea este automat ignorată şi pusă la pământ.

Percepţia narcisică funcţionează ca un scanner programat exclusiv pe întărirea Eului. Întreaga sa sensibilitate este concentrată numai asupra recunoaşterii, laudelor şi atenţiei flatante, şi funcţionează după principiul „totul sau nimic”. Totul se învârte mereu în jurul propriei persoane şi al propriului avantaj. Minunată expresie îşi găseşte acest principiu în calamburul: „Toată lumea se gândeşte la sine numai eu mă gândesc la mine!”

Neîncrederea în sine se exprimă cel mai clar în vulnerabilitatea extremă, specific narcisică. Urmăriţi încă din copilărie de panica de a nu fi suficient de buni sau de a nu primi suficient de multă hrană emoţională, narcisicii se feresc mereu de orice posibilă neglijare emoţională, trăind în frica de a nu fi criticaţi, mustraţi sau nedreptăţiţi.

Orice formă de critică, chiar dacă este îndreptăţită şi obiectivă, le zdruncină în profunzime Eul, punându-şi amprenta definitoriu în memorie. Ea ţinteşte punctul cel mai sensibil şi retrezeşte cele mai adânci temeri: de a nu fi excepţional, unic, mai bun decât toţi ceilalţi. Chestionarea permanentă, în opoziţie cu admiraţia necondiţionată, este otravă pentru sufletul său şi trebuie înăbuşită în faşă. Narcisicul este singurul în măsură să stabilească cum poate fi definită critica, având în vedere că singura opinie care contează în ultimă instanţă este a sa. Critica nu reprezintă numai o altă părere, ci, în egală măsură, prea puţină admiraţie, entuziasm, aprobare sau aplauze.

Critica este trăită ca o retragere reală sau imaginată a recunoaşterii, admiraţiei sau iubirii. Din incertitudinea permanentă şi frica adânc înrădăcinată a narcisicului se naşte o atitudine defensivă încremenită, care se opune oricărei forme de critică: „Cum ar putea cineva să îşi permită să îmi facă asta, să mă aprecieze atât de puţin, să mă jignească astfel? Cum pot fi neglijat în aşa hal? Cum

este posibil să îmi fie ignorate sentimentele?” sunt întrebările sale obsesive. Ceea ce este perceput ca fiind jignitor, este trăit cu un afect din ce în ce mai mare. În sensibilitatea sa bolnăvicioasă, chiar şi neacordarea unor privilegii, respectiv un tratament normal, nediferenţiat, sunt considerate ca fiind atroce.

Soţia vine, împotriva voinţei ei, cu soţul la o terapie de cuplu.

Soţul povesteşte că, de două săptămâni, soţia sa nu mai scoate niciun cuvânt, nu reacţionează la niciuna din încercările şade de a lega o conversaţie şi nu îi răspunde la nicio întrebare. În zadar a încercat în nenumărate rânduri să lege o conversaţie. Degeaba a întrebat-o când umil, când ameninţător şi în final ţipând, care este motivul tăcerii ei. Soţia îl ignora, tratându-l ca şi cum nu ar fi existat. El este disperat, se simte complet neajutorat, e cu nervii la pământ.

Terapia înainta cu greu, discuţiile între parteneri se dovedeau imposibile. În primele două şedinţe, în mod demonstrativ jignită şi vizibil reţinută şi faţă de terapeut, femeia se încăpăţâna să se izoleze în mutism. După nenumărate încercări şi o aşteptare îndelungată, ea explodă brusc: „Sunt jignită pentru că m-ai jignit. Cum ai putut să îndrăzneşti să taci timp de două ore după ultima noastră ceartă?”

Istoria sensibilităţii şi vulnerabilităţii este aceeaşi cu istoria umanităţii. Exemplele cele mai edificatoare le găsim în biografiile artiştilor. Celebre sunt reacţiile ofensate ale compozitorului Robert Schumann. Caracterizat printr-o labilitate psihică accentuată, acesta se simţea adesea profund jignit atunci când se vedea pus în umbră de succesul concertelor soţiei sale, Clara Wieck, una dintre cele mai apreciate pianiste ale epocii. Pe când Clara era sărbătorită ca urmare a unui turneu în Rusia, el nota în jurnalul său: *„Ofense insuportabile şi, pe deasupra, şi comportamentul Clarei”*. Extrem de tensionat, paralizat de anxietate, depresii profunde şi somatizări, Schumann

sfârşi prin a nu mai putea cânta la pian. După ce Clara, în urma unui concert în Oldenburg, fu invitată singură la o recepţie la Curte, de care se arătă extrem de încântată, el notă în jurnal: *„Gândul propriei mele poziţii nedemne în astfel de situaţii mă mâhneşte nespus”*, Călătoria fu întreruptă, deveni dependent de alcool şi incapabil de vreo activitate creativă. Majoritatea psihiatrilor care l-au tratat pe Robert Schumann au pus pe seama aceleiaşi intoleranţe la frustrare decompensările sale psihotice de mai târziu şi încercarea de suicid, care l-a ţintuit pentru mult timp în clinici psihiatrice (în ziua de lăsata Secului a anului 1854 el s-a aruncat în Rin, nu înainte de a-şi arunca verigheta în vâltoare).

Poetul Heinrich von Kleist este considerat la rândul său un exemplu marcant de sensibilitate patologică. Cu nuvela sa, *Michael Kohlhaas*, *o* capodoperă despre căutarea dreptăţii, autorul a reuşit să facă o analiză detaliată a vulnerabilităţii umane. Nuvela descrie în termeni psihologici elaboraţi transformarea unui om corect şi cinstit într-un tâlhar şi criminal, în urma unui şir de nedreptăţi şi ofense.

În piesa de teatru *Das Kätchen von Heilbronn*, Kleist abordează dragostea de sine. În studiul critic intitulat *Kleist und die menschliche Kränkbarkeit* („Kleist şi vulnerabilitatea umană”), Wolfgang Schmidbauer aduce argumente convingătoare conform cărora inteligenţa sa strălucitoare i-a permis lui Kleist să compenseze lipsa unei oglindiri empatice corespunzătoare în copilăria mică, precum şi afectarea traumatică a valorii de sine. El desemnează *„prăbuşirea abruptă, de multe ori autodistructivă a idealizării în devalorizare”* care afectează atât persoane admirate şi adorate, cât şi opere de artă sau sisteme politice, drept unul dintre semnele distinctive cele mai caracteristice ale unei personalităţi narcisice. Kleist descrie extrem de impresionant această stare de spirit într-o scrisoare, cu unsprezece zile înainte de sinuciderea sa:

„… sufletul meu este atât de rănit, încât aş putea spune că, atunci când scot capul pe fereastră, mă doare lumina care scânteiază deasupra-mi. Unii ar considera asta exagerat şi bolnăvicios;… având în vedere că, încă din copilărie frumuseţea şi virtutea m-au însoţit neîntrerupt în viaţă şi în scris, am devenit atât de sensibil, încât simt cea mai mică dintre ofensele cărora le este supusă simţirea oricăruia dintre oameni pe această lume, ca fiind de două sau chiar trei ori mai dureroasă”.

Lipsa empatiei este o altă trăsătură centrală a oricărei tulburări narcisice.

Empatia, puntea către inimă, capacitatea de a se pune fără rezerve în pielea altora şi de a le putea trăi în mod activ emoţiile şi gândurile, este condiţia oricărei comunicări umane bune. Numai prin empatie este posibilă înţelegerea, acceptarea punctului de vedere al celuilalt, evitarea conflictelor şi grija pentru celălalt. *„Empatia este acea trăsătură de caracter care poate schimba lumea11* este una dintre cele mai cunoscute fraze ale lui Barack Obama.

Lipsa de empatie poate fi văzută ca un produs secundar al unei atitudini extrem de egocentrice. Atunci când toată atenţia şi grija sunt îndreptate asupra propriei persoane, pentru ceilalţi nu mai rămâne nimic. Din perspectiva psihologiei abisale, empatia deficitară izvorăşte din dezamăgirile şi traumele copilăriei. Copilul a cărui lume afectivă a fost puternic afectată a omorât în sine toate emoţiile, pentru a putea suporta umilinţele. Din păcate, mai târziu, lipsa de empatie se reflectă în toate domeniile, chiar şi în cele dezirabile şi pozitive. Lipsa de empatie corespunde unei inteligenţe emoţionale imature, nedezvoltate.

Cunoaşte narcisicul compasiunea? Cel mai uman dintre toate sentimentele, care presupune empatie, dragoste faţă de oameni, capacitatea de a suferi şi a simţi alături de ei? Termenul de compasiune nu are nevoie de traducere sau explicaţii. Compasiunea se autodefineşte şi

înseamnă să îl poţi înţelege şi accepta pe deplin pe celălalt, să te poţi transpune în el, să îi preiei emoţiile, să le trăieşti. Compasiunea nu este posibilă fără iubirea pentru alte fiinţe, oameni, animale, natură. Teologii spun că numai dragostea pentru Dumnezeu este lipsită de compasiune, întrucât în fiinţa dumnezeiască nu există suferinţă şi Dumnezeu nu are nevoie de compasiune.

„Ziua de lucru a managerului fu întreruptă în cursul dimineţii de un incident neplăcut. În timp ce parca cu spatele, nu a observat o femeie în vârstă care mergea în baston şi a acroşat-o, provocându-i căderea. Aceasta suferi o ruptură de col femural, devenind dependentă de îngrijiri medicale permanente. Astfel, din cauza comportamentului neglijent al managerului, viaţa femeii se schimbă radical, în mod negativ, pentru tot restul vieţii ei. Managerul îşi informă de îndată avocatul despre acest caz, spunându-i că nu vrea să mai fie deranjat de această problemă. Nu i-a trimis femeii nicio scrisoare de scuze, nicio vorbă bună sau o floare în spital. Atunci când avocatul îl informă despre valoarea prejudiciilor, tratamentele necesare şi gravitatea stării femeii, managerul răspunse: „Bătrânica asta îmi ţine în loc afacerile. Şi, acum, şi telefoanele tale. Poveştile astea despre oameni bătrâni nu mă interesează deloc, asta e treaba ta. Scuteşte-mă, deci, de toată tevatura, nu vreau să mai aud nimic despre chestiunea asta!”

Compasiunea nu îi este complet străină narcisicului, posibilităţile sale sunt însă extrem de limitate. O empatie autentică nu îi este accesibilă. El disociază emoţia compasiunii tratând-o ca pe un „lucru” pe care îl poate găsi şi folosi. Compasiunea se manifestă la narcisici la un nivel superficial, fără o profunzime sau emoţie autentică. Dacă un narcisic are compasiune sau manifestă compasiune, atunci el o face ca şi cum ar fi un act de caritate, un gest nobil datorat personalităţii sale formidabile.

Compasiunea sănătoasă nu trebuie să se lase arsă de propria sa flacără, pentru că atunci nu ar mai avea niciun

alt sens, decât unul în sine. Suferinţa celui care se prăbuşeşte la pământ, din cauza tristeţii reale sau percepute a acestei lumi, are un caracter jalnic, masochist ba, chiar, de-a dreptul narcisic. Compasiunea ca scop în sine nu consolează, nu vindecă şi nu ajută. Atunci când Friedrich Nietzsche, un duşman declarat al compasiunii, s-a aruncat de gâtul unui cal în Torino, plângându-i suferinţa, nu a fost o acţiune motivată filosofic, ci mai degrabă o prăbuşire psihică, simptom al bolii sale neurologice.

Compasiune autentică nu pot avea decât cei care au conştiinţă, siguranţă de sine şi un Eu puternic, întrucât altfel întreg potenţialul emoţional este saturat de propriile probleme şi de autocompasiune. Abilitatea de a fi empatic este, ca atare, expresia unei personalităţi mature şi sigure de sine. Înţeleasă astfel, compasiunea este unul dintre cele mai nobile sentimente, expresia celei mai înalte socializări şi premisa pentru o societate cu adevărat „umană”.

Narcisicul are un nivel foarte înalt de compasiune, însă exclusiv faţă de sine. Mult timp, el evită exprimarea unui astfel de sentiment, pentru că a face altfel ar însemna să accepte că are o slăbiciune. Atunci însă când nu mai poate rezista, se scufundă cu totul în autocompătimire, punându-şi în scenă suferinţa, frustrarea şi înfrângerea ca într-o dramă de excepţie.

Roger N, pe atunci profesor de tenis şi animator, se plimba pe drumuri de ţară cu frumoasa sa soţie, la volanul unui Cabrio decapotabil, dispreţuind enervat rugăminţile repetate ale soţiei de a merge mai atent. În final, cei doi au ajuns să se certe violent, prin urmare Roger apăsă şi mai tare pedala de acceleraţie şi s-a întâmplat ceea ce trebuia să se întâmple. În timp ce el scăpă aproape neatins din maşina care se rostogoli de câteva ori înainte de a se face praf, soţia sa suferi mai multe fracturi şi nenumărate tăieturi pe faţă. După un tratament intensiv, nenumărate operaţii şi cure de reabilitare prelungite, ea a rămas cu dureri cronice şi limitări de mişcare, dar ceea ce era cel

puţin la fel de neplăcut, cu cicatrici adânci pe faţă. Roger consultă un terapeut, se arătă distrus şi îşi deplânse soarta tristă, după care începu să plângă deznădăjduit. Întrebat de motivul prăbuşirii sale psihice, el nu menţionă probleme de conştiinţă, vinovăţia sau compasiunea pentru soţia sa, ci faptul că: „Este îngrozitor să fiu alături de o femeie de care să îmi fie ruşine”.

Atunci când narcisicul nu se mai poate feri de un atac, dacă este doborât de o boală sau de o lovitură de destin, pe scurt, dacă la un moment dat nu mai poate găsi o soluţie grandioasă la o problemă, el se scufundă cu totul în cea mai profundă autocompasiune. Cum poate cineva numai să îndrăznească să fie atât de neatent cu mine, să se joace cu sentimentele mele, să mă dispreţuiască în aşa hal? De ce tocmai eu, se întreabă el atunci se abat asupră-i lovituri ale sorţii sau boli; cum este posibilă atâta nedreptate? De obicei mărunţişurile care nu pot fi schimbate îl zdruncină adânc şi sunt trăite ca nişte adevărate catastrofe. Pe cât de incapabil este să sufere alături de altul, pe atât de exagerat îşi plânge de milă. Caracteristicile şi greutatea suferinţei sale îl ridică din nou din mulţime şi îi dau sentimentul că este unic în durerea sa.

În fine, cel de-al patrulea mare „E”, excluderea explicită a oricărei valori a celorlalţi se bazează pe un mecanism psihic specific. Spre deosebire de reacţiile narcisice „normale”, care servesc propriei valorizări a sinelui, cel care dispreţuieşte rămâne exact aşa cum este: un om mediocru prin excelenţă, un biet „şoricel gri” ce rămâne nevăzut. Întrucât ar vrea şi el să le fie superior celorlalţi, îşi creează o poziţie privilegiată prin strivirea celorlalţi. Prin dispreţuirea celorlalţi, narcisicul se valorizează pe sine. Astfel, în ciuda faptului că este chior, el rămâne rege printre orbi. Elementul devalorizator îi conferă narcisicului un caracter urât. Distructivitatea menită să salveze propria stimă de sine îi loveşte inevitabil pe toţi cei din jur. Dispreţul se manifestă sub forma

învinovăţirii, hărţuirii şi cinismului. Cea mai dramatică formă o atinge la sadici, criminali în serie şi dictatori malefici. Dar nu numai:

Domnul şi doamna K împărtăşeau o profesie comună – psihologia şi o viaţă de cuplu relativ fericită. Ambii erau consideraţi experţi în delincvenţa juvenilă. Câteodată, cooperarea fructuoasă a celor doi era perturbată în mod sensibil de o ambiţie şi o invidie profesională accentuată. Atunci când soţia sa a dat un interviu televizat despre huliganismul tinerilor, soţul a fost extrem de deranjat. El a convocat o şedinţă a colaboratorilor săi, punând sub semnul întrebării profesionalismul ideilor expuse de soţia sa în interviu; în punctul culminant al discuţiei el a afirmat: „La următorul interviu televizat o să discuţi cu reporterul L”. – „Cum aşa, L?”, întrebă perplexă soţia. „Pentru că este specializat în arheologie”. fu răspunsul jumătăţii sale mai bune (în sensul narcisic al cuvântului).

Dispreţuirea celuilalt este cel mai reprezentativ exprimată în lumea modernă a afacerilor. Reorganizarea (însănătoşirea) unei afaceri prin disponibilizarea angajaţilor nu înseamnă altceva decât concedierea cu sânge rece a unui mare număr de angajaţi. Simpla referire la însănătoşire sugerează că oamenii sunt ceva bolnav şi deranjant, de care o afacere trebuie „vindecată”. Acest mod de gândire este completat de termenul de „disponibilizare” care nu înseamnă altceva decât distrugerea unor existenţe profesionale şi a fundamentului economic al unor familii.

Vă veţi întreba poate acum, stimaţi cititori şi cititoare, ce se întâmplă cu iubirea de sine. Doar ea este considerată îndeobşte esenţa unei tulburări narcisice! La o privire mai atentă putem, însă, constata că narcisismul nu are nimic în comun cu iubirea de sine şi nici cu dragostea în general. Narcisicul nu iubeşte cu adevărat, ci numai superficial şi de formă, nu cu trăiri de profunzime. Sentimentul dragostei îi este străin, atât pentru altul, cât şi pentru sine. Erich Fromm, cel care a scris atât de mult

despre psihologia iubirii şi despre narcisism, o spune atât de convingător:

„Ce este valabil pentru cei obsedaţi de propria persoană este valabil şi pentru oamenii narcisici. Interesul general al acestora este mai puţin să se apropie de lucruri, cât să se admire pe sine. La o primă privire, aceşti oameni par a fi îndrăgostiţi de ei înşişi; în realitate, însă, nu pot să se suporte şi nu fac decât să compenseze cu narcisism şi autoveneraţie o lipsă fundamentală de iubire de sine. Freud spunea că narcisicul îşi retrage iubirea de la ceilalţi şi o investeşte în sine. Prima parte a acestei afirmaţii este corectă, însă a doua parte este o falsă impresie. El nu îi iubeşte pe ceilalţi, şi nici pe sine".

Erich Fromm, „*Die Antwort der Liebe*".

Frumoasa înrudire narcisică sau aroganţă, vanitate, isterie şi lăcomie

Preşedintele unui institut de ştiinţe economice participa la prelegerile unui celebru conferenţiar recunoscut internaţional. Spre surprinderea tuturor, nu a luat loc în primul rând, pe scaunele rezervate invitaţilor onorifici, ci la mijloc, printre studenţi. Agitaţi, asistenţii lui, desemnaţi de el în genere ca „entuziaşti slugarnici" se grăbiră să îl invite să stea pe scaunele din faţă. Fără a fi iritat în vreun fel, profesorul răspunse: „Primul rând este acolo unde stau eu!"

Narcisicii par foarte aroganţi şi adesea chiar sunt. În evaluarea lor exagerată de sine, îşi iau o atitudine mai mereu superioară şi sfidătoare, care le conferă o strălucire proprie, asigurându-le totodată distanţă socială. Aroganţa în sine nu este echivalentă cu narcisismul, dar este înrudită îndeaproape cu acesta.

Aroganţa, în semnificaţia sa iniţială, nu are legătură cu un curaj deosebit, ci face trimitere mai degrabă la superioritate, o stare de spirit înaltă.

Joc de cuvinte intraductibil între *Hochmut* (aroganţă), *Mut* (curaj) şi *Gemüt* (stare de spirit, dispoziţie). (N.t.)

În mitologia greacă, Hybris, autosupraestimarea, joacă un rol central. Hybris era o nimfă, una dintre nenumăratele iubite ale zeităţii supreme din Olimp, Zeus însuşi, cu care l-a procreat pe semizeul Pan. În această legendă se reflectă viciul şi lăcomia puse în legătură cu termenul de Hybris. În primul rând, însă, Hybris înseamnă constrângere şi insolenţă. Trufia oamenilor declanşează tragedii şi este pedepsită fără milă de zei. Asta a păţit şi Prometeu care, într-un acces de supraestimare narcisică, le-a adus oamenilor focul, motiv pentru care, ca maestru spiritual şi mecena al umanităţii, a trebuit să sufere chinuri îngrozitoare. Mai marele tuturor zeilor, Zeus l-a prins şi l-a legt de o stâncă în munţii Caucaz, unde ficatul veşnic regenerat al nemuritorului a devenit hrană zilnică pentru vulturi. La fel s-a întâmplat şi în cazul satirului Marsyas care, convins de virtuozitatea unică a flautului său, l-a provocat pe zeul artelor, Apollo, la o înfruntare muzicală, în care a fost învins; ca pedeapsă pentru îndrăzneală, învingătorul a ordonat ca, din cauza trufiei sale, necugetatul să fie atârnat de un copac şi jupuit de viu. Nici peţitorii Penelopei, soţia lui Ulise, nu au avut o soartă mai bună. Hybrisul lor s-a răzbunat, toţi au fost traşi la răspundere de Ulise şi omorâţi. Trufia, îndrăzneala şi sacrilegiul duc la prăbuşire şi la moarte, pentru că zeii nu tolerează când cineva vrea să li se asemene. Hybrisului uman îi va pune capăt întotdeauna Nemesis, răzbunarea dreaptă dumnezeiască. Nu se întâmplă oare la fel şi cu narcisicii?

Caracterul seducător, dar şi periculos şi ruinător al lui Hybris şi Nemesis, de la aroganţă la prăbuşirea profundă îşi găsesc expresii nenumărate în contemporaneitate: Hybris este numele unui producător de software şi al unei case de discuri totodată. Nemesis, descrisă azi mai degrabă ca „spirit ai dreptăţii echitabile şi gratificante”, dă titlul unor romane poliţiste şi ştiinţifico-fantastice, unor piese de teatru şi filme, fiind însă şi nume de cod pentru operaţiuni militare.

Patriarhi şi teologi ai Evului Mediu au analizat mândria şi aroganţa şi au încercat să dea o definiţie mai modernă narcisismului.

În secolul 4, călugărul creştin Evagrie Ponticul s-a retras în deşert renunţând la toate onorurile bisericeşti. În singurătate, el a descris „cei opt demoni” ai psihicului uman: îndestularea, indecenţa, dorinţa de înavuţire, mânia, melancolia, lenea, fuga după slavă deşartă şi mândria. În opinia sa, păcatul de moarte al vanităţii ar fi compus din mândrie (Superbia) şi dorinţa de slăvire (Gloria). În cele două atitudini se regăsesc rădăcinile aroganţei şi lăudăroşeniei?

Aroganţa nu mai este inclusă în catalogul păcatelor contemporane. Atunci când postul de radio britanic Radio 4 îşi provocă ascultătorii să întocmească o listă a păcatelor moderne, din cele şapte păcate de moarte ale creştinismului numai lenea s-a menţinut conform standardelor actuale. Acesta nu poate fi decât un indiciu clar al spiritului timpului actual, în care aroganţa şi superioritatea sunt văzute mai degrabă ca virtuţi, decât ca defecte. Interesant este, însă, că aceiaşi ascultători au calificat egoismul, deci narcisismul, ca fiind capul de listă al celor mai teribile păcate ale timpului şi societăţii noastre, înaintea ipocriziei, indiferenţei, intoleranţei, ignoranţei, înşelăciunii, risipei, cruzimii şi cinismului.

Putem trage mai multe concluzii: dacă aroganţa este păcat de moarte din perspectivă teologică, narcisismul poate fi definit pe drept cuvânt păcatul de moarte al psihiatriei. În concepţia modernă, narcisicul trăieşte într-o permanentă autodepăşire, fie pentru că se consideră superior tuturor celorlalţi, fie pentru că se menţine în mediocritate, dar îi dispreţuieşte şi oprimă constant pe ceilalţi. În ambele cazuri, el iese în evidenţă şi se vede ca o persoană distinsă, importantă, superioară.

Trufia este însă pentru narcisic cel mai mare pericol, ducându-l cel mai adesea la pieire. Ăsta pare a fi şi înţelesul „Pildelor lui Solomon” (16: 18) din Vechiul

Testament: „Înaintea prăbuşirii merge trufia şi semeţia înaintea căderii”. Şi în ziua de azi aroganţa şi îngâmfarea duc la conştientizare bruscă şi prăbuşire. Filosoful Karl Popper a descris legătura noastră cu natura, mediul înconjurător, resursele şi modul de alcătuire al acestei lumi după cum urmează: „*Hybrisul care ne tentează să aducem raiul pe pământ ne ispiteşte şi să transformăm o lume bună într-un infern*”. În lumea modernă, a fost creat termenul de „Sindromul Titanic” pentru a desemna aroganţa narcisică. Este vorba despre „un sentiment al propriei intangibilităţi” pus în legătură cu pretins intangibilul Titanic, scufundat în 14 aprilie 1912. În sentimentul narcisic al trufiei şi aroganţei, pericolele reale nu mai sunt percepute, fiind refulate în întregime ca într-un „dans până la apocalipsă”. Cum altfel poate fi înţeleasă relaţia noastră cu lumea şi resursele ei naturale? Cum altfel ar putea fi interpretat cazul unui doctor fumător care îşi avertizează pacienţii asupra riscurilor fumatului, explicând în detaliu riscurile de cancer şi infarct?

Isteria se află în legătură strânsă de rudenie cu narcisismul. Am putea vorbi chiar despre o soră geamănă. Din păcate, acest termen de specialitate, având iniţial o semnificaţie mai degrabă neutră, a căpătat cu timpul un înţeles negativ. În momentul de faţă desemnăm un comportament colorat afectiv sau o apariţie accentuată ca fiind isterică, adică exagerată atât în sens pozitiv, cât şi în sens negativ, un mod excesiv de a se prezenta în faţa altora, precum şi încercarea de a se pune pe sine în centrul atenţiei.

În cazul isteriei nu avem însă de a face cu un deficit al personalităţii, ci cu o tulburare nevrotică caracterizată printr-un tablou de manifestări corporale extrem de complexe, fără bază organică. Tulburările isterice au cunoscut o culme în vremurile în care încă nu se puneau diagnostice medicale exacte şi când orice suferinţă putea fi considerată drept condiţionată isteric, de la paralizii la

orbire, de la tulburări emoţionale la orice fel de dureri. Conceptul medical de isterie s-a dezvoltat iniţial în medicina din Grecia antică, plecând de la prezumţia că uterul nesatisfăcut, Hysterixul, ar ieşi din zona sexuală, fixându-se apoi la acele organe care exprimă cel mai bine conflictele adiacente. Ca atare, tabloul clinic al isteriei a fost considerat ca fiind unul exclusiv feminin. Mai târziu au fost adăugate trăsături de personalitate suplimentare care au întregit tabloul histrionic (isteric): raportarea la propria persoană, dorinţa exagerată de recunoaştere şi de a avea dreptate, exagerarea şi cultivarea imaginii. Nu este oare asta descrierea perfectă a narcisismului?

În momentul de faţă, reacţiile isterice sunt considerate încercări de rezolvare a unor conflicte, care pot apărea la ambele sexe în egală măsură. Similar cu narcisismul, histrionismul se poate rezuma la unele reacţii sau poate afecta întreaga personalitate. Ceea ce se numeşte astăzi „tulburare de personalitate histrionică" în clasificarea internaţională a tulburărilor psihice se caracterizează printr-o prezenţă dramatică, apariţii teatrale, exprimare exagerată a emoţiilor şi afecte superficiale, sugestibilitate şi comportament marcant seducător, printr-o permanentă căutare de senzaţii şi dorinţa de a fi în centrul atenţiei. Histrionicii nu se simt bine dacă nu se învârte totul în jurul lor. În viaţa de zi cu zi, dar mai ales în terapie, prezintă simptome corporale pentru a atrage atenţia asupra lor. Au un stil de vorbire exagerat şi se pun în prinplan traumatizându-se singuri.

Spre deosebire de narcisici, nu sunt atât de vulnerabili la ofense şi sunt mai puţin preocupaţi de dispreţuirea celorlalţi. Istericii sunt mai uşor de suportat decât narcisicii şi, deşi pot cauza adesea nemulţumiri şi supărări, nu induc atât de frecvent sentimente de vinovăţie, respectiv de inferioritate, celorlalţi.

Narcisismul este de asemenea înrudit cu lăcomia, în sensul de dorinţă acerbă de recunoaştere, posesie şi

putere, voluptate, dependenţă, aşa cum se manifestă în avariţie şi rapacitate. Lăcomia nu se domoleşte odată cu dobândirea de faimă şi avuţii, ci devine din ce în ce mai insaţiabilă şi nemăsurată. Lacomul, spre deosebire de adictiv, nu îşi pierde controlul, nu îi este afectat creierul şi se retrage din societate. Lăcomia nu este o boală, ci o slăbiciune de caracter, nu este o dependenţă, ci o parte a personalităţii.

În ultimul timp, acest vechi păcat de moarte a cunoscut un puternic reviriment. Citim zilnic despre lăcomia managerilor şi a pieţelor, despre dorinţe de înavuţire infinite, despre lăcomia ca fundament al crizelor şi nedreptăţii sociale. Pentru nesătul, ca şi pentru narcisic, este de la sine înţeles să ceară mai mult decât poate să dea. Vorbim despre feţele monstruoase ale lăcomiei. Iisus Hristos şi-a ridicat glasul împotriva lăcomiei zarafilor, Apostolul Paul a numit lăcomia „rădăcina tuturor relelor", iar catehismul a preluat-o în lista păcatelor capitale, alături de mândrie, desfrânare, mânie, îmbuibare, invidie şi lene. Chiar şi în viziune budistă, lăcomia este una dintre cele trei „otrăvi ale spiritului" alături de necunoaştere şi ură.

În opinia multor sociologi, „descătuşarea lăcomiei" este, ca şi narcisismul, un trend social generalizat. Consumerismul actual nu mai este determinat de plăcere, ci de lăcomie. Neurologii pun în legătură cauzele lăcomiei cu o tulburare a unei părţi a creierului – nucleus accumbens – responsabilă pentru „aşteptarea recompensei" în care ar fi localizat „sistemul de căutare", „farul călăuzitor al stimulării". Dacă nucleul responsabil pentru echilibrul intern este afectat, tensiunea între frică şi dorinţă devine insuportabilă.

Lăcomia nu are margini, câtă vreme există cineva care are mai mult. Într-o cercetare devenită celebră, informaticiana Ulriche Lechner a demonstrat pe baza mai multor teste că, la nevoie, oamenii preferă să câştige 100.000 EUR dacă ceilalţi câştigă numai 50.000 EUR,

decât să câştige 200.000 dacă ceilalţi câştigă 300.000 EUR. Ca şi la narcisici, există o singură frică: celălalt ar putea avea mai mult. Lăcomia este insaţiabilă. Ea nu duce niciodată la satisfacţie, ci numai la frustrare şi izolare. Exact ca în narcisism.

ŞI CE CREDE FILOSOFUL?

Ar fi foarte narcisic să analizăm narcisismul exclusiv dintr-o perspectivă ştiinţifică şi să lăsăm feluritele semnificaţii ale unei tulburări atât de complexe numai pe seama psihologilor. Aşa cum narcisismul are multe cauze şi nenumărate faţete, la fel şi esenţa sa poate fi înţeleasă numai prin prisma unor ipoteze şi perspective diferite. De aceea lăsăm ultimul cuvânt, în finalul prezentării esenţei narcisismului, unuia dintre cei mai cunoscuţi filosofi. Opiniile sale au avantajul de a nu fi influenţate de spiritul timpului nostru, ceea ce le conferă o valabilitate generală:

„Cea mai gravă dintre bolile sufleteşti ale omului este un defect, înnăscut la cei mai mulţi, pe care fiecare îl tolerează fără a se strădui să se cureţe de el: aşa-numitul amor-propriu, care, zice-se, este natural, legitim şi chiar necesar. Dar nu e mai puţin adevărat că, dacă amorul propriu e prea viu, el devine cauza tuturor păcatelor. Cel ce iubeşte, se orbeşte singur relativ la obiectul iubit. El judecă greşit despre drept, bine şi frumos când crede că trebuie să prefere interesul său înaintea adevărului. Cine vrea să ajungă perfect nu trebuie să se iubească nici pe sine, nici pe ale sale: numai dreptatea, fie că o descoperă în sine sau la alţii, merită dragostea sa. Din cauza acestui defect, neştiutorul pare înţelept în propriii săi ochi; el crede că ştie totul, deşi nu ştie, ca să zicem aşa, nimic; şi nevrând să încredinţeze altora cârmuirea facerilor pe care el nu e capabil să le administreze, cade în nenumărate greşeli inevitabile. Este deci datoria oricărui om să se ferească de iubirea aceasta excesivă de sine şi să nu-i fie ruşine a se alipi de cei mai buni ca el”.

Platon, „Legile” *

Ed. Iri, Bucureşti, 1999, pp. 148 – 149.

Narcisismul este o chestiune de dozare sau şinele şi valoarea sa

Ştiţi care vă este valoarea? „Ce înţelegi prin valoare şi ce fel de valori ai în vedere?” veţi întreba stupefiaţi. Valoarea de asigurare, valoarea în euro, valoarea ideală sau cea internă?

Ce valoare aveţi pentru voi înşivă? Valoarea mea este diferită în funcţie de cei din jurul meu – pentru unii mare, pentru alţii mică. Pentru cineva, eu simt totul, pentru majoritatea, nimic. Dar pentru mine? Evident, după ce veţi reflecta o vreme, veţi şti – am făcut-o şi eu la o negociere salarială, atunci când i-am spus şefului cu o faţă enigmatică că îmi cunosc foarte bine valoarea. Asta l-a impresionat nespus. După variate înfrângeri, mă consolez cu gândul că ceea ce s-a întâmplat a fost mult sub valoarea mea. Şi după o serie de cumpărături extrem de scumpe îmi spun cu conştiinţa vinovată ca merit măcar atât. Dar în rest…?

Ce înţelegi prin Sine, veţi întreba mai departe contrariaţi. Înţelegi oare mintea sau inima, gândirea sau simţirea, corpul sau intelectul? Toate acestea împreună sau încă ceva pe deasupra? Ce este cu adevărat „Sinele”, ce este Eul… şi cine sunt eu?

Şi ce valoare aveţi pentru ceilalţi? Depinde, despre asta aproape că nu se vorbeşte. Deşi lumea noastră nu se învârte decât în jurul banilor, posesiunilor şi valorilor. Dacă e să mă gândesc mai bine, valoarea mea este destul de mult negociată. Se evaluează valoarea sănătăţii mele şi – în funcţie de data scadentă – valoarea vieţii mele, a educaţiei, profesiei, influenţei şi a aspectului meu. Valoarea forţei mele de muncă şi a posesiunilor mele se asigură. Am valoare în calitate de client fidel sau potenţial, de vizitator obişnuit sau de alegător. Datele mele personale şi, chiar şi adresa mea, au multă valoare. În anii tinereţii se vorbeşte despre valoarea tinereţii, în timp ce la bătrâneţe, despre preţul experienţei de viaţă. Este însă

aceasta valoarea reală sau mai bine zis: valoarea corectă şi importantă? Ce anume din mine este valoros pentru ceilalţi? Cum se măsoară asta? începeţi să vă simţiţi treptat stresat.

Liniştiţi-vă, respiraţi adânc, eliberaţi adrenalina! Simplul gând al propriei valori este într-adevăr iritant şi derutant. El ne pune probleme fundamentale, ne lasă fără răspuns şi pradă îndoielii. Poate pentru că este una dintre întrebările centrale ale vieţii umane. Dezvoltarea noastră psihică se învârte de la început în jurul semnificaţiei Eului şi dezvoltării Sinelui. Formarea personalităţii distincte nu înseamnă nimic altceva decât stabilirea unei valori sănătoase a Sinelui. Emoţiile şi gândirea noastră planează constant asupra importanţei şi valorii propriei persoane. Când ne gândim la imaginea de sine, avem în vedere valoarea proprie în relaţiile sociale, în comunicare sau în ceea ce priveşte capacitatea de a ne impune opiniile.

În încercarea de definire a valorii psihologice a Sinelui este uimitor cât de greu ne vine să o descriem, să o măsurăm, să o cuprindem. Deşi ştim în esenţă care este ideea, o definiţie pare foarte dificil de dat. Înţelesul propriei valori este aproape incomprehensibil, rămâne neclar şi oarecum misterios. Simţim însă cu claritate importanţa valorii Sinelui şi reacţionăm extrem de sensibil la orice potenţiale afectări. De asemenea, suntem extrem de dotaţi pentru perceperea sentimentului valorii de sine al altor persoane. Ştim instinctiv dacă cineva este sigur de sine ori, dimpotrivă, puţin convingător sau timid, dacă are un Ego puternic sau unul dubitativ. Înregistrăm de îndată dacă cineva are o apariţie arogantă sau se supraevaluează. Atât la o valoare de sine redusă, cât şi la una supraevaluată a celorlalţi, reacţionăm sensibil şi îndeobşte cu iritare. Pe cei cu o încredere în sine exagerată îi percepem ca fiind neplăcuţi sau chiar ameninţători. Propriul nostru sentiment vital şi starea de bine depind adeseori de modul în care se prezintă valoarea de sine a celor apropiaţi.

În toate cazurile, sentimentul valorii de sine este o componentă importantă, dacă nu chiar centrală, a imaginii de sine. Cuantificarea imaginii de sine, respectiv a imaginii celorlalţi, este cel puţin la fel de dificilă ca măsurarea valorii de sine. Chiar dacă unele caracteristici sau specificităţi comportamentale se lasă dezvăluite, o analiză obiectivă a unui om în ansamblul său nu este facilă din perspectivă metodologică şi depinde în mod hotărâtor de perspectiva abordată.

Observatorii străini au o abordare mai degrabă negativă, spre deosebire de cei apropiaţi, în timp ce autoevaluarea are, în mod puţin surprinzător, consecinţe extrem de variate. Oamenii cu un sentiment al valorii sinelui extrem de dezvoltat se văd mai inteligenţi, creativi, competenţi, activi şi prietenoşi. Nevroticii şi depresivii se autoevaluează excesiv de critic şi înregistrează înainte de toate aspectele negative şi slabe ale propriei personalităţi.

Cercetătorii americani Oliver P. John şi Richard W. Robins au atras atenţia încă din anii 1990 asupra importanţei trăsăturilor narcisice la persoanele cu o imagine de sine prea bună. În experimentele lor, în cursul cărora participanţii, prezenţi în număr mare, trebuiau să se autoevalueze, apărea mereu următorul tipar: numai la aproximativ 50% dintre subiecţi autoevaluarea corespundea cu evaluarea de către terţi. Treizeci şi cinci la sută aveau mai degrabă o imagine de sine negativ destructurată, tinzând spre autodevalorizare, iar restul tindeau spre o imagine de sine exagerată, narcisică.

Nimic nu este mai important decât părerea celorlalţi despre valoarea proprie şi despre propria persoană, începând cu cercul restrâns de oameni apropiaţi, până în societate. Există oare ceva de care să ne fie mai multă frică decât de critică, de ignorare, de jignire sau de sentimentul de a nu însemna nimic şi a nu avea nicio valoare? Ce mult ne place să auzim cât suntem de importanţi şi de neînlocuit! Nicio altă întrebare nu este mai seducătoare în sens negativ, dar şi în sens pozitiv.

Nimic nu produce atâta tensiune între frică şi plăcere, ca noile înţelesuri sau reflecţii despre noi înşine, dobândite prin intermediul celorlalţi. Ne străduim foarte mult să găsim răspunsurile potrivite în căutarea adevăratului nostru Eu şi a valorii acestuia: grupuri de autocunoaştere, seminare de dezvoltarea personalităţii şi terapii de grup au devenit o componentă importantă a economiei. Suntem năpădiţi de „teste de autocunoaştere" şi plătim bani grei în căutarea sinelui necunoscut şi a adevăratelor valori. Ne scufundăm în internet după sinele nostru virtual şi ne aruncăm cu lăcomie voaioristă în postările de pe Facebook.

Când vine vorba despre valoarea de sine, decisiv nu este numai felul acesteia, ci, mai cu seamă, corecta ei măsură. Stima de sine sănătoasă, acceptabilă social se află la mijloc, între neglijarea de sine pe de o parte şi egoism pe de altă parte, între complexele de inferioritate şi încrederea în sine exagerată, între trufie şi modestie, între autonegare şi sentimente de îndreptăţire. Dacă stima de sine este perturbată, se ajunge la probleme: la nevroze dacă este prea scăzută, la narcisism dacă e prea crescută. O stimă de sine diminuată duce la nesiguranţă, probleme de relaţionare şi complexe de inferioritate. O stimă a sinelui exagerată duce la tulburări de comportament, probleme relaţionale şi adesea la însingurare. Întrebarea „ce este narcisismul" se centrează asupra valorii de sine.

Că ne place sau nu, chestiunea stimei de sine corespunde bătăliei pe viaţă şi pe moarte duse de propriul Psyche. În jurul valorii de sine orbitează emoţiile, gândirea, năzuinţele şi speranţele de la prima până la ultima suflare.

„Sinele" poate fi definit ca *„totalitatea fenomenelor psihice umane care exprimă unitatea şi integritatea personalităţii"*. Este echivalentul „actualizării" întregii lumi psihice, inclusiv a celei inconştiente. În Sine ies la iveală conştiinţa Eului şi propriul nostru fel specific de a fi. Sinele integrează tot ceea ce ştim că suntem, ceea ce zace în inconştient, precum şi sistemul de relaţionare pe care îl

cultivăm.

Desemnăm Sinele, ştiinţa despre Sine, cu termenul „Eu”. Când omul ştie că este el însuşi, deci atunci când se trăieşte pe sine ca individualitate conştientă, capabilă de simţire, de gândire, de dorinţă şi acţiune, numim aceasta „conştiinţa Eului”.

Conştiinţa Eului este dependentă de diferite dimensiuni: de vitalitate, de conştiinţa propriei existenţe, de activitate, de cunoaşterea de sine şi, mai presus de toate, de consistenţa Eului, prin care înţelegem un curs coerent al vieţii. Demarcarea Eului foloseşte ca delimitare a propriului domeniu, în timp ce identitatea Eului ne dă certitudinea propriei identităţi biografice.

Tăria supradimensionată a Eului din narcisism cuprinde toate aceste dimensiuni. Ea include perseverenţa, constanţa în viaţă, siguranţa şi autonomia, aşteptările de la ceilalţi şi capacitatea de a integra propriile dorinţe şi instincte.

Dezvoltarea Eului începe din primul an de viaţă. Între doi şi trei ani, un copil devine sigur că „Eu sunt Eu”. Mama este decisivă pentru dezvoltarea Eului copilului, întrucât îi dăruieşte apropierea, căldura şi iubirea, constituind primul „celălalt” care duce la apariţia Eului. Astfel copilul se poate separa, creându-şi propria identitate.

Eul poate fi afectat în multe feluri, mai ales de către narcisism. Un Eu slab există la nevrotici, în unele tulburări de personalitate, un Eu clivât în cazul schizofreniei, unul oprimat în cazul depresiei, respectiv unul exaltat în cazul maniei. În cazul afectărilor neuronale, principalele instrumente ale Eului – gândirea şi vorbirea – sunt perturbate, iar în comă Eul dispare cu desăvârşire.

Narcisicii suferă de o inflaţie a Eului cauzată, printre altele, de sentimentul de grandoare. Pe de altă parte, fragilitatea Eului şi intoleranţa la frustrare sau jignire, precum şi dependenţa de admiraţia anturajului duc la o slăbire extrem de accentuată a Eului. Eul narcisicului este imatur, infantil şi puternic doar în aparenţă. Nu este de

mirare că adesea narcisicii stârnesc ilaritate:

Într-o ţară în care titlurile au mare importanţă, domnul preşedinte de Consiliu local (sau judeţean), Profesorul Doctor XY, şi-a depus candidatura pentru o poziţie importantă. În timpul campaniei sale electorale, avea programat un interviu la cel mai important post de televiziune. În timpul discuţiilor numele i-a fost menţionat fără niciun fel de titulatură. După ce şi-a analizat apariţia, împreună cu consultanţii săi, i-a telefonat şefului de redacţie responsabil şi a urlat la el: „Ce punere în scenă amatoristică. În subtitrare nu era trecut nici măcar unul dintre titlurile mele, cred că vreţi să mă prezentaţi ca pe un proletar!”

Două zile mai târziu, candidatul a fost invitat la o emisiune de tineret, nonconformistă. El a intrat în emisiune îmbrăcat modern, purtând jeans şi o haină de piele, fără cravată; a vorbit despre rock şi Facebook şi a povestit despre hobby-ul său secret – mersul cu motocicleta. Interviul a avut un mare succes. În prezentarea numelui său au fost adăugate toate titlurile în mod corect. După verificarea fragmentului televizat de către candidat, redactorul emisiunii de tineret a primit un telefon furios: „De ce aţi înserat toate titulaturile alea idioate, vreţi să mă faceţi să arăt ca un amărât de conservator?”

Rănirea sentimentului valorii proprii este una dintre sursele cele mai importante ale comportamentului agresiv, atât al celui îndreptat împotriva altor persoane, cât şi al celui îndreptat împotriva propriei persoane. Narcisicii reacţionează la critică sau ridiculizare cu furie nestăpânită, cu mânie oarbă, sentimente de răzbunare şi agresivitate. Incertitudinile cu privire la propria splendoare simt de neconceput pentru narcisici. Ofensele aduse persoanei lor sunt mult mai greu de suportat decât rănile fizice, critica reală sau doar imaginată este intolerabilă şi de neiertat.

Fără o doză sănătoasă de narcisism nu este posibilă

dezvoltarea personalităţii. În prima etapă de viaţă, un copil este îndreptăţit să aibă sentimentul că poate dispune în toate felurile de mama sa, că poate avea toată atenţia şi grija ei şi că poate fi oglindit de ea. Copilul nu are nevoie numai de protecţie, căldură şi hrană, ci, mai cu seamă de oglindirea mamei. În privirea mamei copilul se caută pe sine, dar nu se poate găsi decât dacă mama, aşa cum se exprimă Donald W. Winnicott, „*priveşte cu adevărat unica, micuţa şi neajutorată făptură şi nu proiectează asupra sa propriile aşteptări şi temeri. În acest al doilea caz, copilul nu se regăseşte pe sine în privirea mamei, ci nevoile acesteia. Copilul rămâne fără oglindă şi o va căuta de-a lungul întregii sale vieţi, cel mai probabil fără succes*”.

Dacă mama este disponibilă în mod dezinteresat, deci este o mamă ce oglindeşte în sensul pozitiv al cuvântului, dacă ea poate crea în jurul ei un mediu emoţional cald şi poate înţelege şi empatiza cu nevoile copilului, atunci se dezvoltă în fiinţa aflată în creştere un sentiment sănătos al propriei valori. În măsura în care însă mama nu poate pune la dispoziţie această „hrană” afectivă, un copil sănătos va încerca să o obţină de la alte persoane. Dacă din cauza depresiei, bolii sau suprasolicitării, o mamă nu se simte capabilă de oglindire, ea nu trebuie să ignore solicitările copilului, să le interzică sau să le împiedice. Dacă un copil reuşeşte să îşi trăiască emoţiile fără temeri sau frustrare, dacă îşi poate manifesta nevoile deschis, exprimând bucurie, furie, frică sau nesiguranţă, el îşi va dobândi siguranţa şi respectul de sine.

Dacă însă în relaţia mamă-copil lipsesc empatia, constanţa, încrederea, nevoile fireşti ale copilului nu se vor putea manifesta, ci vor fi refulate. Încrederea fundamentală nu se poate forma. Neputându-şi exprima nevoile primare, copilul se va simţi nesigur. Va crede că dorinţele sale sunt periculoase şi, ca atare, le va refula. Sentimentul de a nu fi suficient de recunoscut şi iubit duce la un deficit emoţional, la permanenta „foame de iubire”. Rezultanta poate fi o rană adâncă, aruncând mai târziu

copilul în nesiguranţă şi depresie. Dacă şi această durere este refulată, pot apărea incertitudini cu privire la propria valoare şi alte tulburări nevrotice. Dacă durerea este supracompensată, se dezvoltă un sentiment al propriei grandori: narcisismul.

Este important deci să nu uităm că tulburarea de bază în toate formele de narcisism este afectarea gravă a stimei de sine. Cel ce suferă în permanenţă din cauza sentimentelor de inferioritate şi a fricii de ratare va încerca să depăşească aceste deficite şi va sfârşi prin a-şi depăşi scopul. Din perspectivă psihologică, se va vorbi atunci de supracompensare. Dacă un om se simte prea puţin iubit, adică prea lipsit de valoare, va încerca să blocheze această emoţie. Cu cât mai gravă este lipsa, cu atât va face totul mai hotărât şi mai radical pentru a se face „demn de dragoste”. Dacă nu primeşte din mediu suficientă atenţie pozitivă, şi-o va lua singur. Dacă îi lipseşte recunoaşterea celorlalţi, este silit să şi-o confere singur. De aceea, tendinţa de exagerare a stimei de sine este extrem de comună dacă în etapa atât de importantă pentru dezvoltarea psihică, a copilăriei mici, a existat un deficit de atenţie (= interes), afecţiune (= emoţii pozitive) şi alocare de timp (= prezenţă). Lipsa celor trei „A”, care are legătură cu nenumărate probleme psihice, duce şi la narcisism.

Copii răsfăţaţi şi tirani nepăsători sau cauzele şi apariţia narcisismului

Un tablou clinic atât de complex, de variat şi de diferit ca al narcisismului nu se lasă explicat simplu sau prin referire la cauze unice. Întrucât nici ştiinţa nu a putut dezvolta ipoteze convingătoare, este deschisă calea speculaţiilor. Privind la rece, ar putea fi descrişi numai factorii de risc derivând din dezvoltarea psihică, respectiv din circumstanţele potrivnice de viaţă, care ar putea expune mai mult sau mai puţin individul la pericolul unor tulburări narcisice. În ştiinţă se vorbeşte despre dispoziţii sau predispoziţii la boală, despre vulnerabilităţi la nivel

somatic, psihic sau social. Nu trebuie subestimate nici alte tulburări în care apar manifestări comportamentale narcisice, cum ar fi tulburările de personalitate isterică sau antisocială.

Ipoteze importante referitoare la narcisism au fost emise de psihanaliză. Şi alte şcoli psihoterapeutice au studiat intensiv cauzele şi dezvoltările narcisice. În esenţă s-au cristalizat două modele care au în comun îngrijire emoţională deficitară în copilărie.

Fie au fost copii prea răsfăţaţi, beneficiind de prea multă grijă, tandreţe şi timp, fie li s-a refuzat într-un mod traumatic „laptele matern psihic”.

Să începem cu răsfăţul. Dacă un copil este prea răsfăţat, protejat peste măsură şi ferit de orice fel de probleme, nu are ocazia să înveţe să facă faţă unor neplăceri, să se confrunte cu frustrări, să treacă peste jigniri. Dacă mai târziu în viaţă este confruntat cu probleme, nu numai că îi lipsesc strategiile de rezolvare, dar orice pală de vânt mai aspru este resimţită ca atac, ofensă, jignire. Cum poate cineva să îmi facă aşa ceva? Cum pot să fiu dezamăgit în aşa hal? Copilul este hipersensibil, fragil şi vulnerabil, nu are o piele tăbăcită şi, ca atare, orice adiere blândă va fi simţită ca o furtună biciuitoare şi orice strop de ploaie, o lovitură de ciocan. Aşa se poate explica sensibilitatea excesivă, specific narcisică.

Totodată, copilul va prelua extrem de repede rolul de star care îi este atribuit printr-o abordare pozitivă neautentică, prin laudă excesivă, prin admiraţie superficială şi îndeplinirea oricărei dorinţe. El va savura şi la vârsta adultă să fie un star în centrul atenţiei şi să trăiască o viaţă fără compromisuri. Doar fusese obişnuit în copilărie să i se citească orice dorinţă de pe buze şi să se răspundă de îndată oricărui ordin emoţional neînduplecat. Această atitudine revendicativă, încurajată şi exprimată iniţial numai în mediul familial, se extinde mai târziu în toate circumstanţele. Pentru copilul adult este de la sine

înţeles să îşi poată dori orice fără să facă nimic pentru asta. Programarea pentru unicitate, atât de intens practicată în copilărie, şi atitudinea corespunzătoare acesteia, duce la iluzia unei vieţi de privilegii fără prestaţie compensatorie.

Acest stil de educaţie răzgâiat şi neafectuos, adesea însoţit de cele mai bune intenţii are efecte secundare: copilul nu îşi tratează părinţii ca pe indivizi autonomi, cu propriile lor dorinţe şi cerinţe şi, astfel, nu se poate orienta în propria sa viaţă. Celălalt, polul opus, „Tu-ul” dispare în spatele atitudinii alintate. Părinţii nu mai sunt repere fixe care conferă stabilitate şi siguranţă, îşi manifestă prea puţin propriile sentimente faţă de care copilul să îşi poată construi propria „rezonanţă emoţională”. Asta explică de ce narcisicii au mult prea puţină empatie şi de aceea nu îl pot aprecia pe celălalt la adevărata sa valoare.

În ultimă instanţă, copilul răsfăţat va învăţa destul de repede că emoţiile pozitive manifestate de părinţi sunt condiţionate: el trebuie să fie drăguţ, inimos, talentat, deştept şi arătos pentru a obţine mult dorita afecţiune. „Numai dacă sunt excepţional pot fi iubit” sună mesajul dominant.

Destinul a fost generos cu ea, cel puţin la suprafaţă. Inteligentă, atractivă şi singura moştenitoare a unui concern de produse alimentare. Se zice că ar fi fost răsfăţată şi crescută în lux. Când te uitai la ea, te gândeai la filmele festivalului de la Cannes: înaltă, blondă, cu un zâmbet strălucitor, suplă, poate chiar prea subţire. Corpul ei admirat şi îngrijit o neliniştea câteodată. În unele locuri era prea tensionat, în altele prea relaxat, dincolo câteva grame prea mult. Adesea se simţea umflată şi prea plină, „de-a dreptul enervant”, spunea ea. Ea voia să fie extrem de subţire, aproape eterică. În acest scop făcea mult sport, mânca dietetic, se înfometa şi slăbea cât putea. Trebuia şi putea ca măcar o dată pe lună, dacă nu în fiecare săptămână, câteodată şi de mai multe ori pe zi, să îşi provoace voma. Deşi devenea din ce în ce mai slabă, ea se

vedea tot grasă. Avea o spaimă teribilă, aproape de panică: să nu fie atât de grăsuţă, adipoasă, să nu transpire aşa ca aproape toţi ceilalţi. Anorexia, adicţia înfometării, îşi urma destinul său normal. Ajunsă un pumn de oase, femeia fu dusă la terapie intensivă, unde fu salvată în ultimul moment. În ciuda tonelor de alimente produse de firma care-i purta numele, a trebuit să fie salvată de la moarte prin hrănire artificială.

Un răsfăţ prea mare îi răpeşte unui copil mult din independenţă. Întrucât părinţii îşi satisfac propriile nevoi prin intermediul copiilor, aceştia din urmă nu au ocazia să îşi cunoască cu adevărat propriile dorinţe şi talente. Ei se simt abandonaţi şi dependenţi. Este oare de mirare că un astfel de copil face totul pentru a nu-şi dezamăgi părinţii, atunci când îşi doreşte performanţe extreme pentru a-şi demonstra unicitatea? Şi nu este adevărat că în astfel de cazuri dezvoltarea copilului este împinsă într-o direcţie în care acesta se bazează numai pe sine însuşi, fără a avea nevoie de nimeni altcineva?

Într-o a doua ipoteză, cauza de bază a tulburărilor narcisice este nu prea multă, ci prea puţină atenţie emoţională. Nu răsfăţul, ci insuficienta alimentare cu emoţii şi cu iubire ar duce la narcisism. Explicaţia ar fi dorinţa neîmplinită a copilului de a fi înconjurat de emoţii pozitive. Orice fiinţă umană are nevoie, în afară de îngrijire corporală, şi de apropierea şi siguranţa dată de părinţii săi. El vrea să fie recunoscut, văzut şi iubit de tată, mamă, fraţi şi surori, rude. Dacă aceste cerinţe fundamentale nu sunt împlinite, copilul se panichează. Va încerca deci, cu toate mijloacele, să obţină ceea ce i s-a refuzat – cu rugăminţi şi implorare, cu cerinţe imperioase sau cu şantaj şi, în ultimă instanţă, cu forţa. Dacă în narcisism se manifestă dorinţe intense de recunoaştere şi cerinţe adictive de admiraţie, aceasta s-ar putea interpreta şi ca un „strigăt după dragostea refuzată în copilărie”. Copilul va depune toate eforturile pentru a obţine atenţia după care tânjeşte. Puterea „narcisică”, aceea cu care cucereşte

recunoaşterea dorită, este enormă.

După cum o spune şi psihoterapeutul Heinz-Peter Röhr, constatăm că, în ambele teorii, *„drama narcisicilor începe cu drama părinţilor. Aceştia favorizează, prin proiecţia asupra copiilor a propriilor nevoi, prin propriile deficite emoţionale şi prin comportamente educaţionale defectuoase, dezvoltarea tulburărilor narcisice”*.

O altă teorie, structurată logic, asupra dezvoltării narcisice este cea a compensării. Dacă un individ are incertitudini legate de propria valoare sau are sentimente de inferioritate exacerbate, pentru că se simte neiubit sau neapreciat sau pentru că primeşte în permanenţă aprecieri negative, va reacţiona de regulă cu frustrare, cu nesiguranţă şi cu teamă. Nu este cazul narcisicului. El va lupta cu însutit efort pentru a-şi învinge sentimentul de devalorizare şi resemnare. Va căuta o formă activ-combativă de a face faţă şi va sfârşi de cele mai multe ori prin a-şi depăşi scopul. Va încerca aproape cu disperare să fie mai bun decât ceilalţi, să iasă în evidenţă şi să facă lucruri extraordinare. Astfel de persoane narcisice se vor evidenţia peste tot prin hărnicie ieşită din comun şi realizări excepţionale, lucrând zi şi noapte, pregătindu-se cu îndârjire şi netemându-se să preia sarcini oricât de dificile şi pline de răspundere. Un astfel de comportament poate fi descris drept o „adicţie la dezvoltarea performanţelor”, într-adevăr, comportamentul narcisic presupune o supracompensare a modului negativ în care se percepe individul, marcată de umilinţă, de ruşine, de învinovăţire sau de ameninţare.

„Rana narcisică” îşi are adesea originea în excesiva presiune de a avea succes, regăsită şi în familia individului. Lipsa unei capacităţi empatice autentice, precum şi o educaţie centrată în jurul ideii de succes, trezesc o foame insaţiabilă de valorizare: copilul nu îşi poate încredinţa emoţiile reale unei persoane de încredere, nu are un mediu cu care să rezoneze şi nici parteneri cu care să se confrunte, ceea ce conduce la nesiguranţă şi

însingurare. Microtraumele de tipul ofenselor sau micile umilinţe stimulează această evoluţie. Atunci când un copil devine o prelungire a sinelui părintelui său, el recepţionează mesajul: „nu fi cel care eşti, fii cel de care am eu nevoie”. Aceşti copii simt că nu sunt iubiţi pentru ceea ce sunt şi dezvoltă din loialitate un „sine fals”, adică narcisic. Aceşti copii adesea nu împlinesc aşteptările imposibile şi fantasmele de putere ale părinţilor lor (narcisici):

„Nu reprezinţi nimic, nu ştii să faci nimic, nu o să iasă nimic din tine!” sunt cuvintele pe care le-am auzit toată copilăria şi tinereţea mea, spuse bărbatul de 30 ani cu voce scăzută, resemnată. Deznădăjduit, se izolase într-un adăpost al oamenilor străzii, unde zăcea ca ultimul amărât: neîngrijit, lipsit de apărare şi mirosind puternic a alcool. Pentru prima dată avea ocazia să îşi povestească viaţa. Până în acest moment, nu spusese nimic nimănui, tăcuse, măcinând totul în sine şi consumând băutură, iarbă, droguri şi alte anestezice. Nu era eterna poveste a celor cu familii destrămate, condiţii sociale nefavorabile, bătăi în copilărie şi părinţi beţivi. Familia lui era bogată, fabulos de bogată chiar, mama fusese afectuoasă, copilăria lipsită de griji. Totul ar fi fost perfect, dacă nu ar fi existat tatăl. Acest manager de succes, temut, respectat şi dominant. Nu era aproape niciodată prezent, nu se ocupa deloc de copiii săi, educându-i cu comenzi şi ordine scurte şi concise. Permanent făcea referire la sine şi la cariera sa ca la un model demn de urmat: „E o chestiune de voinţă, nu trebuie să fiţi nişte molâi, trebuie să munciţi şi să luptaţi ca mine; eu am reuşit, nu vreau să văd niciun semn de slăbiciune la voi”.

Tânărul crescu având sentimentul permanent de a nu corespunde cerinţelor, de a fi eşuat. După începerea şcolii, avu un nou episod de enurezis, în timpul liceului avea emoţii cumplite în pragul examenelor, înainte de examenul de admitere la facultate au început atacurile de panică. Toate încercările de a avea o viaţă profesională au eşuat.

Nu îndrăznea să facă nimic, nu se vedea în stare să îşi asume nicio sarcină, se simţea mereu depăşit şi era convins că nu putea face şi reuşi nimic, aşa cum îi spusese tatăl său mereu. Şi în terapie îi era frică să nu eşueze. Nu se aştepta la nimic şi nici nu vedea vreun progres. Canabisul îi alina suferinţa. Anestezierea prin alcool îl făcea să uite, medicamentele îi domoleau atacurile de panică. Tatăl l-a alungat din casă, l-a renegat, îl desconsidera şi se ruşina cu el, punându-i la dispoziţie pe termen lung o alocaţie lunară. Întrebat odată la un show televizat câţi copii avea, răspunse: „Niciunul”. Aşa începu o viaţă de adicţii şi decădere. Tânărul bărbat fu zdrobit de imaginea ameninţătoare a tatălui său narcisic.

Pe lângă explicaţiile clasice ale cauzelor narcisismului, există nenumărate alte teorii. Unii cercetători explică narcisismul şi importanţa sa din ce în ce mai mare din ultimul timp, datorită influenţei media, a internetului şi a lumii financiare. Media ne informează mereu despre frumoasa lume a celor bogaţi şi influenţi. Suntem preocupaţi de ea, ne lăsăm afectaţi de aparenţele şi perspectivele ei, admirăm stilul de viaţă al acestor oameni şi îi copiem. Adesea devin idolii noştri, vrem să fim ca ei. Astăzi, celebrităţile, indivizi care îşi celebrează narcisismul, sunt văzute ca modele. O demonstrează un studiu realizat de curând pe un eşantion reprezentativ, în care un tânăr adult din doi a numit „celebritatea” ca fiind un scop important al vieţii. Chiar şi în rândul copiilor „să fii un star”, „să arăţi bine”, „să fii bogat” se află în fruntea listei de dorinţe.

Reţelele de socializare, considerate în discuţii pe teme psihologice şi psihopedagogice a fi cauza multor rele, sunt câmpul de joacă preferat al narcisicilor. Aici te poţi pune în cea mai bună lumină, cu o identitate şlefuită după propriile dorinţe, te poţi face cunoscut în lumea întreagă, poţi să îţi creezi sau să ceri contacte şi să îţi faci reclamă fără nicio jenă. Şi cum să nu ne crească stima de sine când suntem în centrul atâtor relaţii, când putem comunica cu

toţi în nenumărate feluri şi putem obţine în câteva secunde orice informaţie dorim, când suntem în mijlocul întregii acţiuni şi totul funcţionează cu un simplu clic?

Cercetătorii americani specializaţi în narcisism Jean M. Twenge şi W. Keith Campbell atrag atenţia asupra unui alt aspect social controversat. Din perspectiva lor, narcisismul a fost stimulat de accesul facil la credite de consum ieftine. Datorită acestora, nu numai că este foarte simplu să îţi şlefuieşti în cel mai scurt timp statutul şi imaginea, dar te şi simţi dintr-odată bogat şi realizat. Ca atare, crahul financiar din 2008 ar trebui privit ca un moment de cumpănă: o bună oportunitate de readaptare a aşteptărilor şi pretenţiilor, de a aborda o nouă formă de smerenie şi de a aduce în prim-plan virtuţi vechi precum austeritatea şi renunţarea la valorile materiale.

Ca în cazul tuturor tulburărilor psihice, se caută şi pentru narcisism, intens, explicaţii biologice. O singură constatare merită menţionată: acele zone ale creierului responsabile pentru gândirea socială şi empatie au la narcisici mult mai puţin volum şi substanţă. Este însă neclar încă dacă este o tulburare congenitală sau datorată mediului social şi comportamentului centrat asupra propriei persoane, indus din copilărie.

Deşi nimeni nu se poate aştepta ca o tulburare atât de complexă şi multifaţetată să poată fi redusă la variaţiuni de gen, structuri anormale ale creierului sau procese neuropsihologice defectuoase, putem spera să găsim cândva o cauză organică centrală în mozaicul narcisic. Deocamdată, descoperirile cercetătorilor în acest domeniu sunt chiar mai puţine decât în alte domenii ale psihologiei şi sociologiei.

Să rezumăm: deşi tulburările narcisice par a indica din punct de vedere clinic o anumită transmisibilitate genetică, nu s-a descoperit încă un marker genetic pentru acestea. O moştenire directă a narcisismului nu pare a fi deci nici probabilă şi nici demonstrabilă. Spre deosebire de

tulburările anxioase sau depresii, nu s-au putut constata nici deficite la nivelul metabolismului creierului. Şi întrucât nici echilibrul neurotransmiţătorilor, mediatorii eficienţi responsabili pentru transmiterea impulsurilor nervoase către sinapse, nu este afectat la narcisici, înseamnă că nu se poate spera la vreun ajutor nici din partea psihofarmacologiei.

Nu a fost lăsată la o parte nici cercetarea legăturii dintre narcisism şi extrem de modernul şi mult prea supraevaluatul (raportat la importanţa şi frecvenţa sa) sindrom de hiperactivitate cu deficit de atenţie la adulţi (ADHD), „sindromul fâţâielii”. S-a analizat în ce măsură hiperactivitatea şi tulburările de atenţie din copilărie pot duce mai târziu la impulsivitate, blocaje afective, comportament dezorganizat sau la tulburări narcisice. În final, ştiinţa a decis că există o legătură mai degrabă cu instabilitatea emoţională, tulburările isterice şi cele borderline, decât cu narcisismul.

În concluzie, cauzele narcisismului sunt cel puţin la fel de complexe, de misterioase şi de interesante ca şi fenomenul în sine. Nu există modele explicative simple, niciuna dintre teorii nu poate fi convingătoare de una singură. O tulburare complexă are cauze pe măsură. Narcisismul rămâne, până şi în ce priveşte cauzalitatea lui, ceea ce este: unic.

Narcisismul nostru cel de toate zilele sau când reacţionăm narcisic?

Este corectă afirmaţia conform căreia narcisismul este o dispoziţie psihică fundamentală şi că orice om are tendinţe narcisice, însă modul de manifestare şi dominanţa acestora depinde în mod hotărâtor de circumstanţele sociale şi situaţionale. Reacţiile narcisice nu sunt străine nimănui, însă modul şi măsura în care acestea se manifestă diferă de la persoană la persoană. Nu orice emoţie narcisică este o tulburare şi nu orice reacţie narcisică este patologică.

Există o serie de situaţii, circumstanţe şi dezvoltări

care declanşează trăirile narcisice şi induc un astfel de comportament. În termeni de specialitate (nenarcisici) am putea vorbi de „inducţii şi constelaţii narcisogene”.

Să începem cu activităţi cotidiene, de exemplu, condusul maşinii. De nenumărate ori fiecare dintre noi a putut să constate (inclusiv la sine) cum se modifică comportamentul uman la volanul unei maşini. În calitatea sa de conducător al unui vehicul, omul îşi schimbă complet comportamentul, mai ales în situaţii stresante, cu trafic intens, viteză mare sau blocaje. Nu devine o altă persoană, dar îşi arată o altă faţă – cea narcisică. Situaţia este într-adevăr tentantă: independenţa, stăpânirea unei maşinării ultracomplexe şi deplasarea într-o cochilie plăcută pot oferi oricui sentimentul că este o persoană importantă şi dominantă. Huruitul motorului trezeşte în fiecare răgetul fiarei primordiale şi călcarea pedalei de acceleraţie oferă un soi de euforie de înaltă altitudine, toate acestea stimulează exaltarea narcisică. Întrucât în ceilalţi participanţi la trafic nu vedem oameni ci în primul rând maşini, nu este loc de sentimente umane şi nici de empatie. Dacă aceştia ne împiedică, ne încetinesc, ne opresc sau ne stresează în orice alt fel, adoptăm clasica atitudine narcisică a dispreţului. De regulă, aceasta se adresează mai întâi maşinii, pe care o personificăm. Când spunem „idiotul din faţă” nu ne gândim de regulă la o anumită persoană, care de fapt ne este complet necunoscută. Totodată devenim extrem de reactivi în ceea ce priveşte propria performanţă, tehnică şi stil de condus. Rareori se văd reacţii emoţionale mai puternice decât cele cauzate de insultele de la volan. Orice indiciu sau atenţionare sunt considerate crimă de lezmajestate şi respinse abrupt şi dur. Vedem deci că la volan sunt întrunite toate elementele unei situaţii extrem de narcisice.

Oameni de regulă echilibraţi devin extrem de stresaţi, nervoşi şi iritaţi, cei calmi încep să înjure, cei extrem de controlaţi pierd orice reţinere. Ceilalţi

participanţi la trafic sunt complet desconsideraţi, şi-au câştigat carnetul la loto, conduc lăzi de fier vechi cu maxim doi cai putere şi nu au nimic altceva în gând decât să încurce traficul.

Noi, în schimb, stăpânim arta pilotajului eficient, reacţionăm rapid şi avem instincte bune, precum şi o vedere de ansamblu şi, drept urmare, suntem uimiţi că ceilalţi şoferi nu se dau la o parte plini de respect şi că semafoarele nu trec automat pe verde, în sentimentul înălţător şi narcisic al dominării unui instrument tehnic, al accelerării şi savurării vitezei, omul îşi manifestă unele caracteristici pe care în general ştie să le ascundă: egocentrismul, atitudinea revendicativă, lăudăroşenia, desconsiderarea şi anularea celorlalţi.

Evident că un rol important îl joacă în acest caz extinderea graniţelor Eului asupra vehiculului. Cum altfel ar putea fi explicate adorarea şi îngrijirea maşinii, lăudăroşenia cu puterea ei şi mărimea capitalului investit. În special pentru şoferii tineri nu poate exista frică mai mare decât cea de a le fi reţinut carnetul de şofer şi nici sentiment de castrare mai dureros decât retragerea definitivă a permisului de conducere. Aceasta afectează valoarea de sine mai mult ca orice altceva. Un atentat la Eul nostru extins, maşina, este aproape de nerealizat.

Tânărul Oliver în vârstă de 23 de ani condusese toată noaptea. După o zi de muncă lungă şi stresantă, voia să ajungă cât mai repede acasă. Cu cafea şi muzică tare, încerca să rămână treaz. Renunţă la pauze mai lungi. Chiar înainte de a ajunge la destinaţie nu observă indicatorul rutier de stop şi acroşă un alt autoturism. Nimeni nu a fost lovit, chestiunea vinovăţiei a fost lămurită repede. În timp ce poliţia completa formularele necesare şi organiza ridicarea vehiculelor avariate s-a constatat brusc că Oliver dispăruse. Nimeni nu îl văzuse plecând, nu sunase nici la cunoscuţi sau la rude. Cadavrul său a fost descoperit câteva zile mai târziu într-o pădure din apropiere. Se spânzurase.

Acest exemplu extrem de dramatic descrie prin tragicul său o reacţie narcisică exagerată. Atacul asupra maşinii fu resimţit ca atac asupra Eului, distrus ca efect al prăbuşirii propriei grandiozităţi. Suprasolicitarea prin muncă şi condusul monoton şi îndelungat au dus la scăderea atenţiei şi à performanţei mentale, ceea ce a făcut ca Oliver să rămână fără apărare în faţa afectării narcisice cauzate de un incident minor.

O altă situaţie narcisică nu chiar cotidiană, dar frecvent raportată, este cea a consumului de substanţe. Când ne îmbătăm/ drogăm ne cufundăm într-o formă de euforie, în care ne simţim superiori şi ieşiţi din comun. În funcţie de stadiu, substanţele pot inocula multe sentimente narcisice. Conferă curaj şi încredere în sine, rup barierele de comunicare şi de autocontrol, ne împlinesc visul propriei măreţii. Nu întâmplător se vorbeşte despre „drogul fericirii" sau, invers, despre „a fi beat de fericire". Substanţele ne îndeplinesc nevoile narcisice şi ne permit să experimentăm multe năzuinţe narcisice. Ne fac superiori, puternici, liberi, veseli şi aproape întotdeauna formidabili.

Intoxicaţia cu substanţe blochează sentimentele de diferenţiere: *„Este o necesitate naturală ca omul să poată fi anesteziat fără să doarmă, de aici plăcerea de a mesteca tabac, de a bea, de a consuma opiu" scria Johann Wolfgang von Goethe în ale sale „Maxime şi reflecţii"*. Totodată el vorbeşte despre circumstanţa lipsei de empatie ca ţinând în egală măsură de narcisism şi de adicţie.

Şi adicţia este o tulburare narcisică. În boala lui „nu primesc de ajuns" şi „nu mă pot opri niciodată" se arată lăcomia şi insaţiabilitatea narcisică. Pentru persoana dependentă, tot ce contează sunt nevoia sa şi satisfacerea acesteia prin substanţe, necesităţi pe care le plasează deasupra celorlalţi şi pe care individul le urmăreşte fără scrupule. În adicţii dispare complet empatia pentru alţii şi mai ales pentru cei apropiaţi. Grijile acestora sunt negate, cerinţele ignorate, suferinţa – bagatelizată. Mulţi

dependenţi se preferă pe sine şi pe camarazii de consum, în detrimentul restului lumii plicticoase şi burgheze care este adesea ignorată şi în multe cazuri chiar înfruntată. Astfel, în adicţii se manifestă trei trăsături de bază ale narcisismului: egoismul, lipsa de empatie şi anularea celorlalţi.

Cei mai puternici factori favorizanţi ai narcisismului, cărora abia dacă poate să li se opună cineva, sunt setea crescândă de putere şi puterea dobândită. La întrebarea frecventă „Puterea te face narcisic?" nu se poate răspunde decât afirmativ. Poate că numai într-un context de putere proaspăt dobândită şi într-o poziţie devenită dominantă pot fi trăite tendinţele narcisice preexistente. În egală măsură, se pare şi că puterea îi transformă pe indivizii normali în narcisici:

Doi foşti colegi de şcoală lucrau în aceeaşi editură. Cel mai tânăr, Max, după absolvirea facultăţii de studii economice, a început să lucreze ca şef de departament în cadrul editurii. După întreruperea studiilor, Wolfgang se califică în muncă la aceeaşi editură. Legătura dintre cei doi se intensifică în această perioadă. Max îl sprijinea pe prietenul său aflat permanent în dificultăţi financiare, îl invita frecvent la masă şi îi dăruia cadouri pentru copii. În mod surprinzător, cariera lui Max a intrat pe o pantă puternic ascendentă, fiind numit editor, ceea ce implica un statut social ridicat, salariu extrem de competitiv, maşină de serviciu cu şofer. Purta haine croite de designeri, nelipsitul ceas de lux şi – pe atunci la modă – ochelari cu ramă roşie, aşezaţi pe capul tuns periuţă. El şi-a pus în valoare calităţile de întreprinzător şi era încântat de titlul cu care i se adresau subordonaţii, de „lider", în această calitate lansă un program dur de restructurare, căruia îi căzu victimă şi prietenul său, Wolfgang, cu care între timp nu mai ţinuse legătura. „Măsuri de raţionalizare şi necesitatea de concediere din motive ce ţin de bunul mers al întreprinderii", scria în scrisoarea de concediere.

Wolfgang ceru să stea de vorbă cu fostul său prieten, aflat pe etajul şefilor, însă cererea nu i-a fost aprobată.

Doi ani mai târziu, Max a fost revocat din funcţie şi înlocuit cu un membru al consiliului de administraţie şi mai influent. Terminarea contractului de muncă, fără preaviz, din motive ce ţin de bunul mers al întreprinderii. La scurt timp după aceea, Wolfgang, care între timp trăia din ajutor social, a primit vizita fostului său prieten. Acesta i-a adus – nu-i mai rămăsese nimic din fostele simboluri ale statutului social – un pachet mare pentru copii şi l-a invitat la o bere. Despre ce se întâmplase în ultima perioadă, de la despărţirea lor, nu vorbi niciun cuvânt.

Puterea este, conform celebrei definiţii a sociologului Max Weber, *„acea şansă de a-ţi putea impune, în cadrul unei relaţii sociale determinate, propria voinţă chiar şi atunci când întâmpini opoziţie”*. Ea rezultă dintr-o nevoie arhaică ancestrală şi are un rol central în toate formele de relaţionare umană. Atât în sensul pozitiv, cât şi în cel negativ, conceptul de putere îşi are originea, în termenul gotic german *„magan”* care înseamnă „a putea”, respectiv „a avea capacitatea”.

Termenul de putere este asociat cu cel de dominare a altora, ceea ce este exprimat în cuvinte ca „stăpânitor”, „clasa stăpânitoare” sau „a lua în stăpânire”. Puterea, ca modalitate de a influenţa posibilităţile fizice şi psihice de acţiune ale altora, poate fi definită ca putere asupra cuiva, respectiv putere de a face ceva. Deţinătorii puterii se sprijină pe puterea legitimă, pe puterea obţinută prin recompensare şi coerciţie, pe cea dobândită prin identificare şi cunoaştere şi, în ultima perioadă, în special pe puterea informaţională. Nevoia noastră intrinsecă de putere are forţă şi asupra noastră. „Puterea îl face (şi) pe cel puternic neputincios”, ar putea suna o afirmaţie din perspectiva psihologiei abisale.

Fenomenul puterii nu poate fi conceput separat de cel narcisic. Nevoile narcisice sunt înainte de toate nevoi de putere. Dacă vom privi în profunzime structura unui om

narcisic nesigur, chinuit de sentimente de inferioritate, vom putea recunoaşte în spatele comportamentului său egocentric-nepăsător dorinţa fierbinte de a fi recunoscut, mai important şi mai puternic. Aparenţa elitistă a narcisicilor nu este nimic altceva decât o demonstraţie a superiorităţii lor intelectuale. A-i devaloriza pe ceilalţi înseamnă să îi priveşti ca pe nişte accesorii, ca pe nişte pioni de pe o tablă de şah sau nişte marionete, dobândind astfel putere asupra lor. Chiar şi sensibilitatea bolnăvicioasă a narcisicilor este întărită de frica de a nu pierde puterea.

Cât de intense sunt relaţiile de putere o arată ritualurile suveranilor absolutişti, ceremoniile de înnobilare, solicitările şi cererile de favoruri ale supuşilor, gesturile de umilinţă ale curtenilor. Un exemplu devenit deja clasic este cel al orgiilor bahice care au urmat morţii dictatorului Kim Jong-il. Nu numai politicienii, funcţionarii de partid şi persoanele de conducere ştiau exact, fără să li se spună, ce este de făcut: să plângi cât mai mult pentru a exprima disperarea faţă de moartea conducătorului iubit, mai intens şi mai convingător decât ceilalţi. În acest sistem narcisic-dictatorial putea fi periculos să nu îţi exprimi durerea suficient de demonstrativ. Nord-coreenii plângeau pentru viaţa lor, în adevăratul sens al cuvântului.

Dorinţa de putere sadică şi cinică se manifestă însă şi la noi, în alte forme:

„Pentru copiii de la ţară se apropia momentul culminant al vacanţei de vară. Ca în fiecare an, rudele mai bogate îi invitau să petreacă două săptămâni în marele oraş. Li se arătau castele şi domuri, vizitau muzee şi competiţii sportive, mergeau împreună la piscină sau la parcul de distracţii. Copiii locuiau în camere minunate şi mâncau la prânz în restaurante bune. Acoperiţi de cadouri se întorceau apoi în casa ţărănească părintească.

Apoi a izbucnit războiul şi oraşul fu bombardat, rudele bogate şi-au pierdut averea şi posesiunile şi au trebuit să fugă. Înfometaţi, lipsiţi de vlagă şi disperaţi, cu

ultimul strop de speranţă au reuşit să ajungă la rudele mai sărace de la ţară. Foştii „copii de vacanţă” au luat în stăpânire ograda. După ce „orăşenii” au cerşit să fie găzduiţi şi să li se dea un coltuc de pâine, li s-a spus: „Mai întâi îngenuncheaţi şi mai rugaţi-ne încă o dată explicit, altfel nu putem să vă înţelegem!”

Puterea ne face narcisici, iar redobândirea acesteia, şi mai narcisici. În spatele gestului de umilinţă solicitat de la ceilalţi se întrevede nu numai dorinţa de umilire, dar şi invidia care trebuie să fi fermentat în toţi anii buni de dinainte. Câteodată puterea distruge caracterul, adesea puterea corupe şi este cert că întotdeauna puterea naşte narcisism.

Narcisismul până în vârful unghii or sau despre tulburarea de personalitate narcisică în timp ce reacţiile narcisice nu sunt străine nimănui şi aparţin repertoriului nostru psihic, există o categorie de indivizi a căror personalitate şi comportament sunt marcate în totalitate de narcisism. Ei sunt peste măsură de narcisici din copilărie până la adânci bătrâneţi, în toate relaţiile şi situaţiile de viaţă. Striviţi într-un şablon narcisic, nu pot fi altfel decât egocentrici, vanitoşi şi lipsiţi de scrupule. Pur şi simplu, ei nu dispun de alternative comportamentale. Narcisismul este o parte esenţială a structurii lor şi le determină caracterul. Putem vorbi despre o personalitate narcisică atunci când egocentrismul, sensibilitatea bolnăvicioasă şi empatia deficitară sunt ubicue, fiind o constantă a întregii vieţi.

Ce se înţelege prin personalitate, respectiv tulburare de personalitate? în psihologie, personalitatea reprezintă totalitatea trăsăturilor şi a disponibilităţilor comportamentale care conferă unei persoane unicitate, individualitate indestructibilă şi un stil caracteristic. În esenţă, reprezintă acele trăsături prin care ne deosebim de ceilalţi. Este vorba despre caracter, temperament şi totalitatea corporală a unei fiinţe. Prin caracter înţelegem atitudini comportamentale şi judecăţi de valoare stabile,

prin temperament – comportamentul modulat de dispoziţie, adică emoţionalitatea. Intelectul se raportează la comportamentele cognitive stabile. Când colocvial spunem: „Asta e tipic pentru Hans… aşa e el, cât despre Franz… tipul pur şi simplu nu poate fi altfel…” avem în vedere personalitatea.

Prin termenul tulburări de personalitate sunt desemnate toate devierile extreme ale structurii de personalitate. Trecerea de la personalitatea normală la cea accentuată şi, mai departe, la cea perturbată, este foarte fluidă.

Tulburările de personalitate nu sunt – şi asta este extrem de important – patologii, ci abateri de la normă ale caracteristicilor normale, deci trăsături exagerate. Caracter de perturbare capătă numai atunci când cineva suferă din cauza lor, fie persoana în cauză, fie mediul înconjurător. Este deci hotărâtor dacă la nivel structural sau comportamental există suferinţă sau conflicte de natură a afecta calitatea vieţii.

În descrierea clasică a psihiatrului, juristului şi teologului Kurt Schneider, „*Tulburările de personalitate sunt deviaţii de la media recunoscută a personalităţilor*. *Decisive sunt normele de mijloc, şi nu normele valorice*. *Se întâmplă extrem de frecvent ca personalităţi aflate mult dincolo de normă să pătrundă în aşa-zisa sferă a normalităţii*”. Din categoria personalităţilor deviante, Schneider le descrie pe cele psihopate drept indivizi care suferă din cauza respectivei tulburări sau acei indivizi care fac societatea să sufere din cauza anormalităţii lor, cele două variante intersectându-se.

Criteriul suferinţei celui afectat, respectiv a celor din jurul său, este şi cel folosit în definiţiile psihiatrice clasice: „*Vorbim* despre *tulburări de personalitate atunci când o structură de personalitate este atât de accentuată prin manifestarea extensivă a unor caracteristici, încât din aceasta rezultă suferinţă sau conflicte ireconciliabile*”.

Tuturor tulburărilor de personalitate le sunt comune

reacţiile extreme şi inflexibile la sarcini şi situaţii de viaţă problematice, precum şi o anumită formă de incapacitate afectivă sau profesională, respectiv o constantă comportamentală care, într-o formă sau alta, îi afectează pe ceilalţi.

Termenul de tulburare de personalitate este complex, fiind centrat pe întrebarea fundamentală: ce este normal, ce se află în zona de limită şi ce poate fi deja desemnat ca patologic? Cât de dificilă este descrierea unei personalităţi umane o arată încercările anterioare de listare a 1800 de trăsături de personalitate diferite. În schema de diagnostic de uz actual, emisă de Organizaţia Mondială a Sănătăţii – Clasificarea Tulburărilor Mintale şi de Comportament (ICD-10), s-a convenit asupra unui număr redus, foarte caracteristic de tipuri:

Tulburarea de personalitate paranoidă, dominată de sensibilitate excesivă, neîncredere bolnăvicioasă şi dispoziţie spre certuri.

Tulburarea de personalitate schizoidă, care corespunde tipului solitarului distant şi al „excentricului”.

Tulburarea de personalitate disociată, deosebit de interesantă pentru fenomenul criminalităţii, caracterizată prin sărăcie emoţională, iresponsabilitate, toleranţă redusă la frustrare şi dispreţ pentru normele sociale.

Tulburarea de personalitate instabilă emoţional cuprinde tipul impulsiv, predispus la izbucniri de furie şi violenţă şi tipul borderline, aflat la graniţa cu psihoza, marcat de sentimente cronice de vid interior şi comportament autodistructiv subit.

Tulburarea de personalitate histrionică, numită anterior „isterică”, se distinge prin dramatizare, sugestibilitate, superficialitate şi labilitate afectivă, precum şi printr-un comportament seductiv.

Tulburarea de personalitate anancastà se defineşte prin prudenţă excesivă, înclinaţie spre perfecţionism şi conştiinciozitate extremă.

Cel afectat de *tulburarea de personalitate anxios-*

evitantă este constant încordat, îngrijorat, neajutorat şi inhibat social.

Clasificarea Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii este completată cu *tulburarea de personalitate dependentă* ce are ca repere centrale anxietatea puternică, inhibiţia şi permanenta subordonare a propriilor nevoi.

Veţi fi surprinşi, desigur, să aflaţi că, până la acest moment, nu este inclusă în acest important catalog *tulburarea de personalitate narcisică*. Aceasta se datorează unei dispute profesionale, neobişnuit de aprinse şi de polarizate, între cercetătorii sănătăţii mintale de-a lungul mai multor ani. În timp ce o grupare susţine că tulburarea de personalitate narcisică este cea mai importantă formă de tulburare de personalitate şi doreşte includerea ei, necondiţionată, în Clasificarea internaţională a tulburărilor mintale, cealaltă grupare contraargumentează, invocând frecvenţa şi lipsa de specificitate a simptomelor. Trăsăturile narcisice sunt atât de frecvente în societatea noastră, încât ele au devenit regula, nemaireprezentând un grup statistic marginalizat. De ce însă a escaladat această dispută tocmai referitor la tulburarea de personalitate narcisică şi, cu mai puţină intensitate, referitor la cea histrionică (isterică)? Gurile rele spun că acest lucru nu este întâmplător: oare din ce motiv evită experţii mondiali să se ocupe de tulburările narcisiste şi de ce doresc să le înlăture din schemele de diagnostic psihiatric? De ce se duce pe acest tărâm un război ideologic? Oare să aibă de-a face cu narcisismul persoanelor implicate?

În DSM-5, *Manual de diagnostic şi clasificare statistică a tulburărilor mintale* (2013), utilizat în ţările anglo-saxone, tulburarea de personalitate narcisică este tratată în detaliu. Conform Bibliei psihiatriei, o personalitate narcisică este definită de următoarele caracteristici esenţiale:

1. Sentiment exagerat al propriei importanţe (îşi exagerează realizările şi talentele). Se aşteaptă să fie

recunoscută ca „specială”, fără să aibă realizări pe măsură.

2. Are fantasme permanente de succes nelimitat, putere, strălucire, frumuseţe sau iubire ideală.

3. Crede că este specială şi unică şi că, de aceea, nu poate fi înţeleasă decât de oameni speciali şi nu ar trebui să se asocieze decât cu aceştia (cum ar fi cei cu un statut ridicat).

4. Solicitări permanente de admiraţie.

5. Sentiment de îndreptăţire.

6. Relaţiile interumane sunt exploatate pentru atingerea propriilor scopuri.

7. Incapacitate de empatizare.

8. Invidie faţă de alţii sau sentimentul de a fi invidiat de aceştia.

9. Comportament arogant, superior.

În sfera tulburărilor de personalitate, putem în fine să prezentăm cititorilor noştri răbdători câteva cifre statistice despre narcisism. Trăsăturile de personalitate deviante, spre deosebire de simplele reacţii, pot fi determinate prin instrumente de măsurare psihologice şi validate empiric.

Cercetările în această privinţă confirmă că aproape 1% din populaţie manifestă trăsături de personalitate narcisică. În cazul bolnavilor psihic, acest tip de personalitate este reprezentat într-un procent considerabil mai mare, de aproximativ 5%. În societatea vestică predomină formele de narcisism egocentric-arogant, în timp ce în Orientul îndepărtat, cele retrase şi timide. Bărbaţii sunt afectaţi mai tare, în proporţie de 2 la 1, o polarizare pe sexe se observă şi în cazul narcisismului. Narcisismul masculin este marcat mai mult de dispreţ, predispoziţie la violenţă şi traumatizare psihică la locul de muncă, în timp ce orgoliul, amorul propriu şi isteria simt specifice pentru femei. Trăsăturile narcisice se regăsesc la toate categoriile de vârstă, dar se manifestă mai pregnant la cei tineri.

Să analizăm în continuare modul în care narcisismul consecvent se prezintă în viaţa cotidiană şi ce caracteristici şi comportamente nediscutate până acum pot fi detectate la narcisicul de zi cu zi.

Mai întâi, un narcisic este incapabil să-şi recunoască o greşeală şi, cu atât mai puţin, să se scuze. Asta ar echivala cu o umilinţă insuportabilă, incompatibilă cu forţa, inteligenţa şi grandoarea care îi compun imaginea de sine. Narcisicul nu greşeşte niciodată, punctul său de vedere este neîndoielnic corect, acţiunile sale sunt chibzuite şi bine controlate. De aceasta el se îndoieşte la fel de puţin ca şi de dispreţul pentru orice persoană care îl critică sau îi induce sentimente de vinovăţie. Este elogiat chiar şi comportamentul neglijent şi iresponsabil:

Sfidând toate avertizările, Jan, un broker de succes, a părăsit, cu snowboardul, traseul marcat, intrând pe un teren împădurit şi stâncos. Opiniile înguste ale localnicilor, al căror orizont nu depăşea, în opinia lui, munţii ce se îngrămădeau în faţa ochilor lor, îl interesau la fel de puţin ca şi recomandarea politicoasă a profesorului său de schi, conform căreia competenţele sale în materie de snowboarding cereau consolidare. Şi cum să ţină cont de avertizările de vreme rea, în condiţiile în care el s-a deplasat din Frankfurt pe Main special pentru acest weekend.

S-a întâmplat ceea ce era aproape de aşteptat să se întâmple.

Jan şi-a pierdut în curând orientarea şi, înlănţuit de snowboard, a ajuns în mijlocul unei sălbăticii înzăpezite, s-a prăbuşit din nou şi a rămas agăţat de o stâncă. Suspendat cu capul deasupra prăpastiei, nu a fost nici măcar în stare să îşi scoată telefonul şi să solicite ajutor. Acţiunile de căutare şi salvare au fost iniţiate de abia către seară, pe o vreme devenită între timp furtunoasă, atunci când marcantul oaspete din Frankfurt nu şi-a făcut apariţia la hotel. Patruzeci de salvamontişti şi membri ai serviciului

aerian de urgenţă l-au căutat toată noaptea, în condiţii extreme, accesul elicopterului fiind posibil numai cu mari restricţii. Spre dimineaţă, Jem fu găsit, îngheţat şi sleit de puteri. Accesul spre el era riscant şi pentru echipele de salvamontişti. Când aceştia au ajuns la Jan, singurele lui cuvinte au fost: „În fine!”. Două zile mai târziu se organiză o petrecere la hotel, ca mulţumire pentru echipa de salvatori. Jan se adresă audienţei cu cuvintele: „Sărbătorim astăzi o aventură grozavă pe care am trăit-o, o experienţă unică: înalta artă a supravieţuirii”. Niciun cuvânt de regret, niciunul de mulţumire. Iar echipei de salvatori le spuse: „Iar pe voi, era vremea să vă pună cineva serios la treabă”.

Dacă un narcisic şi-ar cere scuze, el ar trebui să se abată de la modul său de a acţiona şi de a gândi şi să arate respect adversarilor săi (iar pentru narcisic toţi cei care gândesc altfel sunt consideraţi adversari). Or, asta nu este acceptabil. El nu are nici maturitatea şi nici echilibrul necesar să-şi recunoască vreo greşeală de comportament. Ne-am putea întreba ce emoţie este mai puternică: mândria sau nesiguranţa internă.

Într-o terapie de cuplu, soţia răbufni:

„În cei 30 de ani de când ne cunoaştem nu am auzit niciodată cuvintele „îmi pare rău…”, „Iartă-mă…”, „îmi cer scuze…”. Niciodată nu i-a dăruit un parfum şi nici nu a invitat-o la masă pentru a o împăca. Când i-a dăruit o bijuterie, a însoţit gestul cu cuvintele: „Ca să fii şi mai frumoasă – pentru mine”. Flori aducea doar la aniversări, zile de naştere, căsătorie, Sfântul Valentin şi întotdeauna cu observaţia: „Ca să nu mi se poată reproşa nimic”.

Darurile aveau ca unic scop înlăturarea oricărei urme de pată sau critică cu privire la persoana sa şi păstrarea unei etichete. Narcisicul le face daruri celorlalţi pentru a-şi dovedi mărinimia şi perfecţiunea.

Pe cât de greu este să îi smulgi narcisicului scuze, pe atât de vehement le cere el de la ceilalţi. Nu pentru a-i ierta – a se vedea pasajul de mai sus – ci ca semn al

supunerii şi admiraţiei. Un politician narcisic, după ce îi defăimase pe emigranţii de sorginte africană numindu-i „cârnăţari negri” şi după ce fusese obligat să îşi ceară public scuze, a renunţat la abonamentul în care apăruse retractarea sa, cu justificarea că îi amintea de cea mai mare ruşine din viaţa lui.

Totuşi mi s-a întâmplat odată să văd cum un narcisic cu greutate îşi cere scuze. Este vorba despre un chirurg estetician, un celebru star cu mâini de aur al medicinii. Aparenţa sa bombastică, întărită de o siguranţă absolută şi de ordinele precise, îi impresiona pe mulţi. De peste tot se revărsau pacienţii sau, mai bine zis, pacientele. La suprafaţă convingător şi formal politicos, de fapt le dispreţuia profund pe femei. În culise vorbea despre „produse din carne şi oase”, despre „părţi corporale inferioare”, despre „depozite de piese de schimb”. Râdea de „tâmpenia răţuştelor urâte care deveneau gâşte de aur după căsătorie”, îi ironiza pe bărbaţii lor „impotenţi” şi însoţea totul cu comentarii cinice. Desigur toate acestea nu se refereau şi la sine, respectiv, la competenţele sale grandioase.

Pe angajaţii săi îi trata ca pe nişte sclavi: în exploata fără scrupule, cu dispreţ, îi plătea mizerabil, stabilea dictatorial programul de lucru, îşi aducea angajaţii la muncă şi în weekend sau în timpul concediului medical. Ei îl caracterizau adesea ca pe un „porc mizerabil”, dar se identificau pe alocuri cu agresorul lor, scăldându-se în strălucirea lui.

Apoi a apărut scandalul. Soţul gelos al unei foste regine a frumuseţii, care venise pentru o operaţie de lifting, a urmat-o pe aceasta până în toaletă. Acolo descoperi o cameră de luat vederi ascunsă. Când acest incident făcu multă vâlvă în presă şi după ce, iniţial, se arătă surprins de descoperire, esteticianul motivă instalarea ilegală a camerei prin preocuparea pentru siguranţa pacientelor şi supravegherea practicii. În ultimă instanţă, fu nevoit să îşi ceară scuze în cadrul unei

conferinţe de presă. Apoi o chemă pe femeie la o discuţie în care a lăsat de înţeles că ar dori să îşi ceară scuze personal. Spre surprinderea ei însă, acesta începu să urle la ea din momentul în care intră în clinică: „Să vă cereţi scuze de îndată! – „De ce?”, întrebă mirată femeia. „Pentru că a trebuit să îmi cer scuze din cauza dumneavoastră”.

Un narcisic nu uită niciodată. Cine a jignit vreodată un narcisic nu va avea şansa unei reconcilieri. Nu ajută nici explicaţiile, justificările sau scuzele, şi nici gesturi de regret sau ritualuri de supunere. Rana narcisică este adâncă, mai adâncă decât orice împăcare, raţiune sau nevoie de armonie. A ierta înseamnă să simţi compasiune pentru celălalt şi să ai capacitatea de reflectare a propriilor reacţii. Niciuna dintre acestea nu este posibilă pentru narcisic; odată atacat, el se va retrage şi mai mult în tiparul său comportamental: grandoare excesivă, dispreţuirea şi devalorizarea criticilor. Ce adevărate sunt celebrele cuvinte ale lui Goethe: „Dumnezeu iartă, dar un narcisic niciodată”.

Medicii şefi ai unor clinici învecinate, responsabile pentru sănătatea psihică, se urau de mult timp. Fiecare spunea că personalitatea celuilalt este oribilă, este un adevărat carierist narcisic, operele sale ştiinţifice sunt în mare parte inutile sau plagiate, tratamentul pacienţilor lipsit de suflet, iar terapia, la nivelul secolului trecut.

Neînţelegerile ireconciliabile, în care era implicat fără să vrea întregul personal, făceau imposibilă orice colaborare. Deşi cei doi cocoşi de luptă erau experţi recunoscuţi în dezamorsarea crizelor, managementul conflictelor şi abordarea constructivă a acestora şi beneficiau de formare psihoterapeutică de durată, toate încercările de împăcare au eşuat. După ce unul dintre cei doi şefi urmă un seminar de autocunoaştere, el simţi nevoia să facă o schimbare de atitudine, îl căută pe adversarul său şi îl rugă să pună capăt ostilităţilor, propunându-i împăcarea. A doua zi el povesti următoarele despre presupusul său duşman; îşi surprinse echipa, făcu

afirmaţii din ce în ce mai furioase până când în culmea nervilor strigă: „Nu o să îl las acum pe psihopatul ăsta să mă şantajeze cu împăcarea!”

ŞI CE ZICE ŞTIINŢA?

I 1

Multe dintre cele pe care le ştim despre personalitatea narcisică le datorăm psihanalistului new yorkez Otto F. Kemberg. Mai clare decât cele prezentate mai sus sunt descrierile succinte pe care el le-a făcut esenţei personalităţii narcisice:

„Trăsăturile de bază ale personalităţii narcisice sunt ideile de mărire, o atitudine extrem de egocentrică, o evidentă lipsă de empatie şi interes pentru ceilalţi, direct proporţională cu nevoia individului de recunoaştere şi admiraţie din partea acestora. Narcisicii sunt extrem de invidioşi pe oricine are ceva ce ei nu au, chiar dacă este vorba despre bucuria de viaţă. Acestor pacienţi nu le lipseşte numai o profunzime a emoţiilor şi o capacitate de a înţelege sentimentele complexe alte altora, ci viaţa lor emoţională este extrem de puţin diferenţiată, emoţiile lor strălucesc rapid şi se sting la fel de repede. Ceea ce iese imediat în evidenţă este lipsa unor sentimente autentice de tristeţe, dor, regret; incapacitatea de a avea reacţii depresive autentice este o trăsătură de bază a personalităţii narcisice. Dacă sunt părăsiţi sau abandonaţi de ceilalţi, indivizii pot intra într-o stare asemănătoare la suprafaţă cu depresia, dar care la o analiză mai atentă poate fi mai degrabă pusă în legătură cu furia, mânia şi nevoia de răzbunare, decât cu tristeţea autentică în legătură cu pierderea unui om preţuit”.

(Otto F. Kemberg, în *Borderline-Störungen und pathologischer Narzissmus*, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1978, pp. 262 şi urm.)”.

Răul personificat sau narcisismul malign în căutarea motivaţiilor şi tulburărilor psihice care ar putea fi responsabile pentru săvârşirea unor delicte grave, psihologii criminalişti, respectiv psihiatrii judiciari,

conchid adesea la unison, pe un ton plin de înţelesuri: „Este ahtiat după putere, probabil suferă de narcisism sever”. Acest răspuns vine cu regularitatea unui diagnostic universal valabil, este deci aproape întotdeauna adevărat, reflectă însă totodată modul actual de înţelegere a psihologiei infracţiunilor grave: este vorba despre un exerciţiu de putere şi despre control sau despre resentimente şi răzbunare. Într-adevăr, niciunde altundeva nu este mai evidentă faţa dispreţuitoare şi lipsită de empatie a narcisismului, decât în cazul infracţiunilor.

În urma studierii a nenumărate cazuri de crime sexuale în serie, Otto F. Kemberg, poate cel mai renumit psihanalist şi cercetător al narcisismului, a stabilit existenţa unui tablou clinic destul de constant pe care l-a numit „narcisism malign”. Căutând corelativul psihiatric şi psihologic al aşa numitei „malignităţi”, nu regăsim psihoza sau mania, nici disocierea sau isteria, ci această tulburare de personalitate, mai gravă decât oricare alta. Ea constă dintr-o combinaţie de structură de bază narcisică, comportament antisocial, potenţial agresiv supradimensionat şi o atitudine paranoid-suspicioasă extrem de dezvoltată. Iubirea de sine patologică a narcisicului malign este caracterizată de egocentrism, fantasme grandioase, dependenţă de admiraţia exterioară şi ambiţie extremă, dar şi de un permanent sentiment de inferioritate, nemulţumire cronică, capacitate empatică deficitară şi un deficit în simţirea de emoţii pozitive. Ca toţi narcisicii, individul caută disperat putere şi bogăţie. Visează istorii de succes, frumuseţe şi unicitate. Cea mai periculoasă este invidia care duce la permanenta devalorizare şi denigrare a celorlalţi. Condus de acest sentiment sfredelitor, narcisicul simte permanent nevoia de a-i doborî, descuraja şi subordona pe ceilalţi.

Caracteristicile antisociale ale narcisicului malign se manifestă mai presus de toate în comportamentul său parazitar. El se arată extrem de pretenţios în toate privinţele, exploatează fără scrupule, este un maestru în

prefăcătorie, minciună şi înşelăciune şi îşi arogă în mod firesc şi fără jenă tot ceea ce consideră că i se cuvine de plin drept. Pentru asta nu se dă înapoi nici de la acte de violenţă. Întrucât narcisicul este capabil de gândire morală, el se poate prezenta faţă de celălalt interesat, loial şi plin de înţelegere. Toate acestea nu au însă nicio profunzime, servind unicului scop de a fi recunoscut şi în relaţiile interumane drept cel mai bun, cel mai cunoscut şi cel mai „simpatic”. El pune în scenă, cu artă, „şarmul narcisic”.

Narcisismul malign este alimentat de un înalt potenţial agresiv. În viaţa socială normală, acesta este controlat şi se manifestă numai prin exprimări cinice sau sarcastice. În situaţii de stres şi de tensiune, agresivitatea explodează şi se manifestă sub forma unui exerciţiu de putere primitiv. Chiar şi atunci când narcisicul îşi îndreaptă agresiunea împotriva sa, sub forma unor ameninţări cu suicidul sau chiar şi printr-o încercare de suicid, el va dori prin aceasta să îi şantajeze şi minimalizeze pe ceilalţi şi să le frângă voinţa.

În mod special, periculoasă este orientarea suspicios-paranoidă a narcisicului malign. El se teme mai puţin de condamnarea şi sancţionarea concretă, cât de atacurile asupra grandorii sale şi de afectarea imaginii de sine fantastice. Adesea prezenţa altor oameni narcisici pare să îi provoace gelozie, temându-se de apariţia unor persoane mai extraordinare decât el. De aceea, vede în semenii săi, în genere, potenţiali duşmani sau îi clivează în idoli, respectiv nebuni. Cât de periculoasă poate fi această sensibilitate bolnăvicioasă a narcisicului putem vedea în cazul împăratului roman Nero, care îşi imagina, în mod tipic narcisic, că este şi un mare artist. Multe dintre crimele sale pot fi puse pe seama ideilor delirante de urmărire. Acesta pare să fi fost şi motivul pentru care este posibil să îl şi otrăvit pe fratele său vitreg Britannicus. De asemenea, a poruncit uciderea temutei sale mame, precum şi pe a ambelor soţii, Octavia şi Poppaea Sabina.

Şi în profilul de personalitate al majorităţii marilor dictatori, de la Attila la Iosif Stalin şi de la Adolf Hitler până la Pol Pot, sunt puse în evidenţă trăsături caracteriale malign-narcisice, acestea putând fi considerate responsabile pentru multe dintre nenorocirile comise.

Conform teoriei psihanalitice, pretenţiile exagerate de putere ale narcisicului malign pot fi puse în legătură cu răni profunde din copilărie. El a jurat tuturor că: „Atunci când voi fi mare, voi avea putere şi nici tu, nici altcineva, nu îmi va mai putea face rău”. Şi îşi urmează acest ţel mai presus de orice. Pentru narcisic nu sunt valabile decât propriile reguli, el se transformă într-un om lipsit de conştiinţă, care crede că lumea a fost creată numai pentru el. Ca atare, pune totul în joc: şarmul său, înţelegerea ascuţită şi aspectul atrăgător, pentru a-şi exercita puterea. Care dintre noi nu a căzut încă în „capcana şarmului narcisic”?

Deficitul empatie poate fi explicat tot prin recursul la „negarea emoţiilor” din copilărie. Traumatizărilor din copilărie, narcisicii de mai târziu nu le puteau supravieţui decât omorând orice emoţie. Numai aşa puteau face faţă propriilor răni emoţionale. Mai târziu, însă, le lipseşte compasiunea în toate domeniile, aşa că devin „nemiloşi, abuzivi, sadici şi distructivi”.

Narcisicii maligni gândesc şi simt dihotomic. Pentru ei există numai „foarte bine” sau „foarte rău”. Nenumăratele etape intermediare din viaţă şi zonele tranziţionale ale trăsăturilor de personalitate le sunt necunoscute. De aceea, comportamentul altor persoane le va părea fie extrem de retrograd şi rău, fie excepţional şi elitist. Aşa cum în copilărie indivizii au clivât figura mamei în mama cea bună şi mama cea rea, la fel procedează şi la vârsta adultă. Imaginea femeilor din viaţa sa oscilează de asemenea între cei doi poli extremi: la unul, o persoană hrănitoare, atentă, protectoare, aproape sfântă şi la celălalt, o prostituată rea, revendicativă şi rece.

Din cauza extremei lor vulnerabilităţi şi irascibilităţi,

a fricii panicarde de a nu le fi rănită imaginea de sine şi a înaltului potenţial agresiv, astfel de persoane pot intra adesea în stări periculoase, de „furie narcisică”. Cunoscutul psihanalist Heinz Kohut pune asta pe seama nevoii de răzbunare. Furia adesea extremă, disproporţionată, ar rezulta din dorinţa de a face orice pentru ca o rană să dispară. Tiranul narcisic este, deci, în principiu, un copil rănit, neajutorat şi disperat.

Să nu facem însă greşeala să credem că structuri de caracter maligne de acest tip se găsesc numai în cazul indivizilor cu porniri antisociale, al criminalilor sau al dictatorilor. În cazul acestora, ele se manifestă extrem, arătându-şi chipul hâd sub forma unor crime îngrozitoare. Slăbită, mai puţin aparentă şi întrucâtva domolită, structura malignă de caracter se poate găsi şi în afara zonei infracţionale, la persoane adaptate social şi care ies mai puţin în evidenţă. Discrepanţa extremă între faţada multă vreme rămasă în umbră şi lumea internă îngrozitoare, înspăimântătoare, ţine chiar de esenţa acestei tulburări. Astfel, cei ce devin mai târziu criminali agresivi sau criminali în serie sunt adesea descrişi de comunitatea lor ca fiind drăguţi şi politicoşi, neieşind nicicum în evidenţă, nişte „şoricei gri”, indivizi insipizi, despre care nimeni nu ar fi crezut niciodată că ar putea comite nişte fapte atât de cumplite.

Băieţelul de doisprezece ani se juca cu mingea de fotbal pe lungul drum pe care îl avea de străbătut până la internat, când mingea făcu zob un felinar stradal. Pedagogul, cunoscut pentru pedepsele şade sadice, convocă de urgenţă o adunare a „martorilor” aşa cum erau numiţi atunci. Le va arăta el tuturor ce fel de „nătâng sportiv” era în fapt ghinionistul. Ca atare l-a chemat pe o scenă unde i-a pus un mănunchi de chei sub nas, cu solicitarea de a nu le scăpa din ochi atunci când cheile vor fi aruncate în aer. În timp ce tânărul se concentra pe mănunchiul de chei, instructorul îi trase amărâtului, incapabil de vreo reacţie de apărare, mai întâi un pumn în

faţă şi apoi un genunchi în burtă; tânărul se prăbuşi la pământ plin de sânge. Fără a-şi privi victima, instructorul se adresă publicului şocat cu cuvintele: „La box ar fi fost şi mai jalnic decât este la fotbal”.

Multe astfel de exemple sinistre au fost descoperite cu ocazia studierii cazurilor de intervenţii abuzive din partea instituţiilor asupra tinerilor şi copiilor. Chiar dacă este vorba despre exemple din trecut, ele demonstrează că narcisismul malign nu este caracteristic numai pentru criminalii în serie şi cei sexuali, aşa cum explica Kemberg, putând fi regăsit şi la oamenii aparent normali.

Unii narcisici maligni îşi pot transforma tendinţele sadice în cuvinte, orgolii profesionale, atitudine dominantă în cuplu sau parteneriat sau în comportamente la limita infracţionalităţii, ca în hărţuire, procesomanie sau cruzime emoţională.

Nu o dată, femei din public mi-au spus la sfârşitul conferinţelor pe care le-am ţinut despre psihologia răului sau despre sufletul infractorilor că le-am livrat un portret psihologic exact al soţului lor. Altele m-au întrebat cum de am reuşit să îl descriu atât de exact pe şeful lor. În fine, un al treilea m-a încredinţat că l-am făcut să înţeleagă funcţionarea psihică a colegului lui.

În mai multe studii psihologice despre profilul de personalitate al managerilor, bancherilor şi al altor personalităţi lider, au fost evidenţiate profiluri psihologice similare cu cele identificate în studiile criminologice. Pe scurt, am putea spune că: în formă atenuată, narcisismul malign se regăseşte la mulţi oameni în aparenţă normali şi în situaţii sociale cotidiene dar, în forma sa clasică, este specific marilor criminali.

Greşim în cazul în care credem că narcisismul malign este exclusiv masculin. Deşi mult mai rar afectate, şi femeile pot suferi de narcisism, însă într-o formă diferită şi cu o simptomatologie specific feminină. Comportamentul disociat se manifestă mai puţin sub forma unor fapte antisociale, cât în incapacitatea de a stabili legături

interumane şi în permanenta schimbare a relaţiilor. La rândul său, sadismul se joacă pe plan emoţional, şi mai puţin infracţional. Componenta cu adevărat narcisică în acest caz este stima de sine foarte labilă care se ascunde în spatele unei faţade, atât de dorită, de siguranţă de sine, atractivitate, performanţă şi perfecţionism. Interpretările paranoide, a patra componentă a narcisismului malign, se manifestă la femei mai cu seamă în frica de a nu fi ori acaparate, ori abandonate emoţional. Şi aceste modalităţi de comportament sunt integrate în mod diferit în viaţa personală, profesională sau socială. În forma lor extremă se văd cel mai clar la femeile acuzate de omucidere prin otrăvire, care adesea sunt persoane extrem de atractive şi cu o aparenţă amabilă şi inteligentă. Este extrem de greu de înţeles în astfel de cazuri cum este posibil să existe o astfel de contradicţie între aspectul extern afectuos şi tendinţele sadice interne, între frumuseţea exterioară şi nevoile sadice perfect camuflate. Exact despre asta este vorba în narcisism.

În forma sa modernă, narcisismul malign se poate manifesta şi sub alte diferite forme infracţionale. Un exemplu este hărţuirea cibernetică, în cazul căreia narcisismul malign este de natură virtuală şi se adaugă atacurilor criminale şi sinuciderilor în masă.

Posibilităţile de a acţiona distructiv prin intermediul internetului oferă comportamentului narcisic o nouă caracteristică, modernizând în totalitate expresiile poetice şi grafice clasice şi înfrumuseţate ale acestui fenomen. Cele patru componente ale sale – egocentrismul, sensibilitatea bolnăvicioasă, deficitul empatic şi dispreţuirea celorlalţi – se exprimă în postări pe forumuri şi chaturi. Nevoia de comunicare urgentă şi iminentă, autocaracterizările înfrumuseţate, cinismul agresiv şi desconsiderarea cu sânge rece a celorlalţi, toate pot fi constatate frecvent, bine ascunse în spatele unei faţade numite „nume de utilizator”. Chiar dacă se vorbeşte despre „libertatea lipsită de reguli a spaţiului virtual”, nu

trebuie uitată funcţia sa purificatoare şi drenantă de agresivitate. Toate nevoile narcisice care sunt trăite în spaţiul virtual nu mai trebuie puse în act în contactele directe. Altfel spus, internetul nu numai că este locul de joacă preferat al narcisicului modern, ci, prin virtualizarea sa, narcisismul malign a fost parţial detoxifiat.

În formă agravată, narcisismul se manifestă la cei numiţi în mod greşit „criminali dementi”, pistolarii din şcoli. De fapt, în acest caz, este vorba despre cei care comit masacre. Criminalii dementi se află într-un fel de stare hipnotică, crepusculară. Ei sunt confuzi, acţionează fără un obiectiv anume şi după crimă nu au nicio amintire. Pe când, în cazul atentatelor din şcoli, făptuitorii au plănuit totul în detaliu şi au dus cu sânge rece planul până la capăt.

Din perspectiva unei societăţi cu idealuri din ce în ce mai narcisice, nu e întâmplătoare constatarea că astfel de crime îngrozitoare, cu consecinţe tragice, şi-au mutat cauzalitatea din patologie în narcisism. În timp ce studiile asupra criminalilor dementi arătau că motivaţia lor putea fi pusă în legătură în primul rând cu intoxicaţia cu alcool, stări de confuzie mintală sau furtuni agresive psihotice, la atacatorii moderni nu se mai regăsesc aceleaşi tulburări patologice. La baza acţiunilor lor par să stea motivaţiile narcisice, în special orgoliul rănit, dorinţa de răzbunare, cultivarea imaginii şi nevoia de exercitare a puterii – chiar şi asupra vieţii şi morţii.

La agresorii moderni este vorba cel mai adesea despre bărbaţi tineri, adaptaţi social, dar nesiguri şi vulnerabili. În mod surprinzător, ei nu provin din familii defavorizate, ci din clasa de mijloc sau superioară, în care aspectele emoţionale sunt mai accentuate decât nevoile sociale. Potenţialul făptuitor nu se simte înţeles, iubit, acceptat. Viaţa sa internă este bulversată de frustrare, invidie şi răzbunare. El vrea ca măcar o dată să „nu mai fie un nimic”, să iasă în evidenţă şi, pentru un moment, să domine lumea. Întregul egocentrism se arată în masacrele

de obicei bine planificate şi finalizate cu sânge rece: importante sunt numai orgoliile, ofensele, frustrările şi nevoile lui. Nu îl afectează nici în cea mai mică măsură destinul victimelor nevinovate sau suferinţa aparţinătorilor. Când supravieţuitorii atentatelor din şcoli povestesc că făptuitorii nu numai că au premeditat în detaliu fapta, dar că mai şi zâmbeau în timp ce ucideau, narcisismul îşi arată cea mai urâtă faţă a sa.

Cel mai frecvent, narcisismul malign se întâlneşte acolo unde termenul a fost consacrat, adică în cazul crimelor în serie cu motivaţie sexuală. În cazul acestora, se combină o raportare extremă la propria persoană, un sadism nemăsurat, desconsiderarea oricărei legi şi norme sociale, cu o fire suspicioasă. Criminalul este mânat de nevoia de putere şi control; el se simte puternic numai când îi domină şi stăpâneşte pe ceilalţi. Orice opoziţie sau atitudine contrară sunt trăite ca ameninţătoare, jignitoare şi defăimătoare. „Cum îndrăzneşte această creatură să nu mi se supună sau să aibă alte nevoi decât mine?” Victimele supravieţuitoare povestesc că agresorul mai întâi le înconjura cu delicateţe şi mângâieri, seducându-le cu cuvinte dulci şi jurându-le iubire eternă. Victima trebuia mai întâi descrisă ca parteneră excepţională, demnă de iubirea sa. Brusc, această stare de spirit se transforma în opusul ei: în locul admiraţiei, apăreau jigniri şi ofense brutale, în locul adoraţiei, dispreţ, în locul dezmierdărilor, ameninţări. Satisfacţia narcisică provenea la acest nivel din umilirea şi desconsiderarea victimei. Astfel de situaţii sunt periculoase, extrem de periculoase şi adesea chiar mortale.

De la reacţia ofensată la delir de grandoare sau cauzele patologiei narcisice

Marele psihanalist Erich Fromm a atribuit narcisismului o semnificaţie esenţială în cauzalitatea tulburărilor psihice, considerând că are cel mai important tablou clinic şi că stă la baza oricărei tulburări psihice.

În timp ce afecţiuni relativ uşoare cum ar fi invidia,

sentimentul de permanentă ofensare sau complexele de inferioritate pot fi puse relativ uşor în legătură cu narcisismul, acest lucru este mai greu de făcut în cazul tulburărilor psihice grave, cum ar fi schizofrenia sau tulburarea de personalitate bipolară. La o analiză mai atentă însă putem recunoaşte trăsături narcisice şi la psihozele schizofrene sau delirante, în cazul cărora cel afectat trăieşte în adevăratul sens al cuvântului într-o lume „nebună”. Singura diferenţă este că în acest caz se dovedeşte într-un mod extrem de sugestiv cum narcisismul poate servi şi ca eliberare dintr-un rol social nefavorabil, dintr-un cadru neprietenos, respectiv dintr-o viaţă „la mâna a doua”. Aş vrea să ilustrez această concluzie referindu-mă la fascinanta lume psihotică prin intermediul cazului unui pacient cu tulburări psihotice cronice. Însoţiţi-mă într-un institut psihiatric, unde mă aşteaptă o pacientă internată aici pe termen lung:

Un pacient megaloman, internat de multă vreme în clinică, care obişnuia să peroreze ore în şir despre grandoarea sa, îmi făcu într-o zi onoarea – cum o numi chiar el – să mă lase să particip la solilocviile sale. Îmi evoca un om extrem şi infinit de bogat, ce deţinea averi extraordinare, latifundii în Suedia, conace în Polonia şi domenii de vânătoare în Cehia. Acesta avea mii de angajaţi, argaţi, tăietori de lemne şi pădurari. „Dar ce vă zic eu asta dumneavoastră, cu salariul jenant pe care îl aveţi; în timp ce dumneavoastră lucraţi aici zi şi noapte pentru un salariu de nimic şi cu rezultate modeste, pentru mine lucrează alţii… eu nu trebuie să fac nimic, eu sunt liber, tu eşti un sclav. Dispari din faţa mea!” Apoi recăzu în obişnuitul său monolog, se retrase în lumea sa internă… şi zâmbi fericit.

*

Un pacient suferind de idei delirante de sărăcire nu mai reuşea să facă faţă traiului în lumea reală exterioară. Dintr-un om pe vremuri econom, se transformase într-un veritabil avar. Avariţia sa a luat forma unor idei delirante

de sărăcire. Nu mai cumpăra nimic, nu mai consuma bani pentru nimic, nici pentru îmbrăcăminte, ţigări sau bere şi, în final, nici măcar pentru alimente. Nu se mai uita la televizor şi economisea electricitate stând pe întuneric. După un timp a fost descoperit de vecinii săi zăcând lihnit de foame. Şi-a păstrat acelaşi comportament şi cât timp a fost internat. Nu voia să mănânce, se spăla numai cu apă rece, stingea peste tot luminile. îl chinuia imaginata risipă a celorlalţi pacienţi. După ani îndelungaţi de internare, comportamentul său se schimbă integral: ieşi din starea de izolare şi deveni activ şi dominator, intolerant şi pretenţios. Comportamentul său pe vremuri supus se transformă într-o atitudine despotică, iar avariţia fu înlocuită de o excesivă dărnicie. Delirul său se transformase: ideilor delirante de sărăcire le luaseră locul cele de grandoare. Acum era bogat, puternic şi dominant. Povestea tuturor că ar fi fost numit „stăpânul curentului electric”. În timp ce doctorii şi îngrijitorii alergau încontinuu şi se străduiau din răsputeri să îşi îndeplinească obligaţiile de serviciu la timp şi corect, pentru un salariu de nimic, de ruşine, s-ar putea zice, pentru el lucrau contoarele: „Sute de aparate măsoară curentul, ceas de ceas, an de an. Şi un procent din tot îmi revine mie automat, în calitate de stăpânitor al curentului”. Pentru a demonstra adevărul spuselor sale alerga din cameră în cameră, aprindea toate luminile, punea în funcţiune în băi câte un föhn, creştea căldura în calorifere cu câteva grade. A reuşit astfel să se elibereze dintr-o existenţă nefericită şi mediocră, să îşi învingă temerile, autoproclamându-se stăpânul lumii electrice. Ratatul de ieri se transformase peste noapte într-un milionar grandios. Nu este preferabil unei vieţi trăite în sărăcie?

O femeie înaltă şi suplă îşi făcea în acelaşi ritm turele de mers, aproape neobservat, ceas de ceas, an de an, cu aceeaşi regularitate. Mersul drept cu paşi mici şi controlaţi îi conferea un aspect cumva privilegiat. Nu se alătura niciodată şedinţelor sau terapiilor de grup. Era inutil să îi

fie încredinţată vreo muncă întrucât nu putea fi convinsă nici măcar să se deplaseze la televizor sau la sala de lectură. Într-o zi, un tânăr asistent îi ceru pacientei, care îi ieşise în cale, să meargă la cabinetul medical pentru un control al tensiunii. Neperturbată în vreun fel şi nepărând să îl observe, ea trecu pe lângă el fără a-i arunca măcar vreo privire. Ridică totuşi mâna, într-un gest măreţ şi spuse pe un ton reverenţios: „Regatul meu nu e pe acest pământ”.

De ce vă împărtăşesc aceste cazuri? Nu pentru a ne amuza de bolnavii psihic sau ca să ne batem joc de oamenii nebuni; nu pentru a ne minuna de bizareriile vieţii umane şi nici pentru satisfacerea nevoilor noastre exhibiţioniste. O facem pentru a răspunde la întrebarea dacă narcisismul nu are cumva aceeaşi semnificaţie la indivizii normali şi la cei clasificaţi ca fiind bolnavi: aceea de a se ridica din mediocritate, a se pune în valoare faţă de ceilalţi pentru ca, în ultimă instanţă, să ajungă să trăiască într-o lume virtuală, cu adevărat „nebună”.

Şi printre tulburările de dispoziţie afectivă regăsim multe simptome narcisice. Cel mai frecvent ele apar în manie, forma extremă de narcisism. Maniacalul este excesiv, euforic, lipsit de simţ critic. Este plin de idei, se simte puternic, în stare de multiple activităţi, superior celorlalţi, nu se lasă niciodată corectat în vreun fel şi nu are probleme de conştiinţă. Toate acestea sunt simptome narcisice, care îşi fac apariţia în cadrul unei tulburări de dispoziţie afectivă, de care cel afectat nu este vinovat. Numai această formă de tulburare narcisică se poate trata medicamentos.

După cum am explicat deja, narcisismul stă la baza multor tulburări de personalitate şi a unei palete largi de tulburări în legătură cu consumul de substanţe. Mai presus de toate, el cauzează şi declanşează dezvoltări nevrotice:

Întrucât narcisicul suferă de nesiguranţă şi frică, el se simte permanent criticat, ameninţat şi năpăstuit şi se

apără adesea într-un mod extrem împotriva acestor sentimente. În timp ce în alte tipuri de nevroze oamenii devin adesea depresivi şi resemnaţi din cauza propriei nesiguranţe, cei cu forme narcisice preiau iniţiativa şi luptă cu toate mijloacele pentru recunoaştere şi afecţiune. „*Realizările măreţe sunt un mijloc eficient împotriva sentimentelor de inferioritate*”, scrie cercetătorul german Daniel Leising şi: „*Cine nu mai vrea să fie cel mai mic va încerca să devină cel mai mare*”. Frica de a-şi pierde „faţa” îi duce la fapte măreţe. Recunoaşterea şi succesul sunt promotorii acţiunilor lor. Se vorbeşte în mod corect într-un astfel de caz despre „nevroza de competiţie”.

Angoasele narcisice stau în egală măsură la baza nevrozelor obsesiv-compulsive. Corpul grandios al narcisicului nu suportă murdărirea, infestarea cu viruşi sau bacterii sau atingerea de către mâinile transpirate ale altora. El se simte permanent „impur” şi ameninţat de boli, netolerând niciuna dintre aceste stări. Se va spăla de mai multe ori pe zi pe mâini, va face baie după baie, va evita să strângă mâinile altora şi va purta mănuşi cu orice ocazie. O femeie profund narcisică, a cărei piele de pe mâini era aproape descompusă din cauza produselor de dezinfectare, povesteşte despre cele minim zece băi necesare igienei zilnice. Ea se înfometa de spaima ca alimentele ingerate să nu fie de calitate inferioară, infestate cu chimicale sau dăunătoare în orice alt fel. Nu putea permite ca asta să se întâmple corpului ei grandios, dar de prea multă grijă şi atenţie deveni obsesiv-compulsivă şi, ca atare, mult mai vulnerabilă. Întotdeauna narcisismul este autolimitativ.

Nevrotismul narcisic accentuat al societăţii noastre are legătură şi cu un alt înţeles al termenului de traumă. Deşi lumea contemporană a devenit, cel puţin în ţările vest-europene, destul de sigură şi de predictibilă, în raport cu timpurile trecute, din ce în ce mai mulţi oameni se plâng de suferinţe psihice severe, în mod evident, am devenit o societate de oameni abuzaţi, traumatizaţi şi consumaţi. Dacă pe vremuri se putea vorbi despre traumă

psihică numai în cazul în care victima suferea de angoasă existenţială de distrugere, omul narcisic a lăsat ştacheta mult mai jos. Orice minor accident de circulaţie, soldat numai cu daune materiale nesemnificative, poate declanşa o traumă. Orice măsură educaţională este simţită ca având consecinţe traumatizante. De curând am fost chemat de urgenţă în ajutor de o femeie care mi-a povestit, complet distrusă, despre o traumă severă: când a vizitat-o pe una dintre prietenele ei, pisica acesteia i-a sărit pe picioare, ceea ce i-a declanşat frica de animale sălbatice, aşa că în fiecare noapte visează că este devorată; în consecinţă, are nevoie imediată de susţinere psihiatrică intensivă.

Narcisicii se simt adesea ameninţaţi sau în competiţie, ceea ce îi poate zdrobi. În limbaj nevrotic, ei par să se teamă de propriile pretinse slăbiciuni, de la compromisuri până la renunţări. În măsura în care nu reuşesc să se salveze prin sentimentele autolaudative şi omnipotente, reacţionează prin resemnare şi depresie de lungă durată.

Tocmai în zilele noastre, când frumosul corp uman stă mai mult ca niciodată în centrul atenţiei, narcisismul declanşează din ce în ce mai frecvent o nouă grupă de tulburări psihice: bolile psihosomatice.

Înţelegem prin aceasta orice fel de dureri fizice sau îmbolnăviri care apar exclusiv din cauza unor probleme psihice. Pacienţii sunt afectaţi de simptome corporale pentru care nu se găsesc cauze organice. Într-o abordare unitară, putem considera relaţia dintre corp şi psihic asemănătoare cu cea a vaselor comunicante. Orice schimbare într-unul are consecinţe în celălalt. În graiul popular, atât de bogat în sensuri şi experienţe, această legătură corp-/psihic se exprimă în felurite moduri: „Îmi intră sub piele”, „are pielea subţire obrazului sau groasă”, „stă cu nasul pe sus”, „mi-am înghiţit supărarea”, „are o inimă slabă sau tare”, „a murit de inimă rea”, „mi s-au înmuiat genunchii”, „s-a făcut negru de supărare”.

Cele mai importante tulburări psihosomatice, de care este afectată în medie 20 – 30% din populaţia matură, sunt durerile de cap sau de spate, astmul, problemele cardiace, cele gastrice, precum şi clasicele anorexii sau bolile inflamatorii intestinale.

Organele afectate de tulburările psihosomatice sunt considerate reprezentative pentru conflictele psihice de la nivelul acestora: dacă cineva poartă o povară grea, este probabil că va suferi de dureri de spate sau în zona sacrală. Dacă cineva trăieşte cu sentimentul că este insuficient stimulat intelectual sau supracalificat profesional, pot apărea migrene. Grijile de natură materială sau legate de starea de sănătate afectează inima, ca organ reprezentativ pentru viaţă. În fine, dacă cineva nu se simte bine în propria sa piele, va fi afectat „organul vederii”.

Narcisicii cu probleme psihosomatice suferă într-adevăr. În spatele fiecărei mâncărimi ei bănuiesc că stă o boală gravă, orice presiune echivalează cu o tulburare cronică, tot timpul se tem de cancer, SIDA sau infarct. Atitudinea narcisică revendicativă întăreşte aceste percepţii, ceea ce duce la reacţii de frică şi mai puternice, creându-se un cerc vicios. Astfel, zborul la altitudine al narcisicului se prăbuşește în fobie.

Legătura dintre tulburările psihosomatice şi narcisism stă în importanţa pe care un corp sănătos, puternic şi frumos o are pentru narcisic. Tinereţea fără bătrâneţe şi un aspect înfloritor sunt elemente centrale pentru conştiinţa de sine a narcisicului. Corpul uman este pentru acesta un obiect vizual de prim rang. Dacă acesta dovedeşte slăbiciune, degradări sau dacă este traumatizat în vreun fel, este atacată chiar esenţa fiinţei sale – ceea ce este insuportabil.

Narcisicul, care pune mare preţ pe o funcţionare perfectă şi un aspect ireproşabil, îşi va îngriji şi trata corpul şi va face totul pentru a rămâne în formă fizică perfectă. De aceea, îşi va analiza permanent trupul cu

mare grijă, atenţie şi temere. Astfel, cealaltă fată a narcisismului constă în restricţionarea autolimitantă a J *y* grandiosului său Eu: narcisicul va deveni din ce în ce mai sensibil şi mai temător, va reflecta obsesiv la problemele sale şi va cădea în final pradă hipocondriei. Fricile şi suferinţele hipocondriace sunt preţul pe care trebuie să îl plătească un narcisic pentru un sentiment al corpului ieşit din comun.

Uneltele de tortură narcisică sau hărţuire, urmărire, procesomanie şi scrisori anonime

Pentru a-şi impune stilul de viaţă, narcisicul foloseşte diferite tehnici psihologice. Acestea cuprind întregul arsenal al hărţuirii, de la critica permanentă, ameninţare, refuzul contactului, dispreţuire, batjocorire sau alocarea unor sarcini fără sens, dar pot merge şi mult mai departe. Pentru narcisic nu este importantă numai devalorizarea celorlalţi, ci mai ales cultivarea imaginii de sine şi punerea în valoare. Nu este în situaţia de a învăţa vreuna din aceste metode, întrucât le cunoaşte instinctiv. Pe lângă aroganţa distantă, subaprecierea exprimată conştient şi permanenta devalorizare, sunt de menţionat tehnica specializată a tăcerii, hărţuirea, urmărirea obsesională şi procesomania. O specialitate cu totul ieşită din comun, care capătă o importanţă crescută datorită internetului, este anonimografia, adică scrierea şi trimiterea anonimă de scrisori, e-mailuri şi comentarii pe forumuri.

Deşi narcisicul vorbeşte cu plăcere despre sine, el este un maestru al tăcerii manipulative. El nu vorbeşte atunci când este rănit, întrucât vrea să îşi demonstreze ofensa. El poate însă să tacă şi din mândrie sau aroganţă, pentru că nu dă doi bani pe cuvinte. Simte instinctiv ce putere psihodinamică şi emoţională neobişnuită are tăcerea. Având în vedere că în general este foarte greu pentru oricine să îşi reţină cuvintele şi să îşi controleze manifestările sau să nu spună nimic, capacitatea sa de a-şi inhiba nevoia de a vorbi este percepută ca o calitate excepţională. Numeroase şcoli terapeutice oferă exerciţii

şi seminare de tăcere; pentru „o săptămână a tăcerii” ne putem retrage într-o mănăstire. Unele dintre cele mai severe ordine religioase impun tăcerea, pe lângă abstinenţă, sărăcie şi ascultare. Tăcerea presupune retragere în sine, reculegere, concentrare pe ceva cu adevărat esenţial – sau jignire.

Indivizii narcisici nu îşi instrumentalizează tăcerea în sensul pragmatic, ci ca armă defensivă sau ofensivă. Nu există alt mod mai eficient de exprimare a propriei sensibilităţi şi vulnerabilităţi decât prin tăcere. Dacă vrem ca în acest fel să semnalizăm cât am fost de jigniţi, se celebrează în principiu un reflex primitiv, cel al mutismului. În cele mai grave situaţii traumatizante, cum ar fi cutremurele, incendiile sau acţiunile de o violenţă extremă, la unele victime apare reflexul de împietrire, care se manifestă prin tăceri îndelungate. Ca atare, tăcerea demonstrativă înseamnă: „M-a rănit îngrozitor ceea ce ai făcut”. În cazul narcisicului, asta se poate întâmpla destul de uşor.

Tăcerea poate echivala însă şi cu dispreţul: „Nici nu bag în seamă manifestările şi întrebările tale, părerea ta nu mă interesează, nu vreau să vorbesc cu tine, pentru mine nu valorezi nici cât o vorbă aruncată în vânt”.

Tăcerea poate fi şi o expresie a superiorităţii. Să nu spui nimic şi să ignori întrebările interlocutorului tău sunt elemente integrante ale aroganţei. În ceremonii festive, evenimente la vârf, precum şi în prezenţa unor personalităţi marcante, păstrăm de regulă o tăcere respectuoasă, asemănătoare celei pe care o păstrăm în spaţii sacre sau în jurul mormintelor. După aceeaşi adoraţie şi admiraţie tânjeşte şi narcisicul.

Prin tăcere putem declanşa în celălalt foarte multe emoţii: sentimente de vinovăţie, conştiinţă încărcată, umilinţă, lipsă de valoare. Cel în prezenţa căruia se tace începe să rumineze: oare ce e cu tăcerea asta, ce stă în spatele ei, ce vrea să exprime celălalt şi ce se urmăreşte de fapt prin ne-vorbire? Oare doreşte să-mi pună lacăt la

gură? Prin tăcere se declanşează adesea un lanţ fantasmatic imposibil de ţinut în frâu sau de corectat. Nu pare deloc o întâmplare faptul că infracţiuni cutremurătoare au fost săvârşite de autori care timp de mulţi ani nu au vorbit cu nimeni. Fantasmele ţesute în tăcere au dobândit în mod inconştient o anumită brizanţă emoţională fatală.

Ar mai fi existat oare una dintre cele mai teribile crime ale zilelor noastre, atacurile lui Anders Breivik din 22 iulie, 2011, fără tăcerea de ani de zile a celui care urma să devină mai târziu un criminal? Mai întâi, în Oslo au murit opt oameni, ca efect al exploziei bombei create şi amplasate de el, în timp ce Breivik se îndrepta spre insula Utoya, situată la 30 de kilometri nord-vest de locul primei sale crime. Odată ajuns acolo, îmbrăcat în poliţist, a omorât în 75 de minute 69 de persoane, în special copii şi tineri, care participau la o tabără de campare. S-a speculat mult despre starea psihică a lui Breivik. În fapt, excentricul narcisic s-a retras din ce în ce mai mult din societate şi a creat în tăcere şi singurătate fantasme din ce în ce mai extreme. Similar cu autorii altor mari atentate, ca de exemplu creatorul de bombe artizanale Ted Kaczyński sau teroristul-Batman, James Holmes şi el a fost depăşit de propriile fantasme de urmărire şi de mărire. Experţii nu au putut încă stabili dacă era numai fanatic sau devenise deja psihotic. Erau de acord numai cu privire la două aspecte: că nu s-ar fi ajuns aşa de departe dacă ar fi putut vorbi cu cineva şi că suferea de narcisism patologic.

O acţiune caracteristică narcisicului este mobbingul sau hărţuirea la locul de muncă. Pentru asta narcisicul este un maestru înnăscut, mai ales cel cu o structură malignă. Dacă prin mobbing înţelegem permanenta şicanare, chinuire şi rănire sufletească a aproapelui, vedem că el corespunde întru totul dispreţului specific narcisic. Pentru a se ridica pe sine, narcisicul trebuie să îi doboare, să îi jignească şi să îi dezonoreze pe ceilalţi. Prin refuzul discuţiilor, nedivulgarea de informaţii şi retragerea

contactului emoţional se subzidesc relaţii de putere inegale, care consolidează poziţia de superioritate narcisică.

Mobbingul narcisicului este mai mult decât un eveniment izolat, decât un derapaj conjunctural. Este vorba mai degrabă despre o teroare psihică permanentă, care trezeşte în victimele sale sentimente de insuficienţă, depresie şi neajutorare. Studii extinse realizate în Germania au confirmat că 2, 7% dintre angajaţi sunt afectaţi de mobbing sever. Autorii erau în marea lor majoritate colegi (44%), dar şi superiori (37%), colegi şi superiori acţionând împreună (10%) şi personal subordonat (9%) (Cercetare cauzală a Focus Online).

Făptuitorii suferă de cele mai multe ori de tulburări narcisice. Devin hărţuitori pentru a-şi supracompensa încrederea vulnerabilă în sine şi îşi folosesc victimele ca paratrăsnet, ca oi negre, ca spaţiu de proiecţie pentru propriile sentimente de eşec, dar mai cu seamă pentru autoproclamarea sinelui grandios.

În mobbing devine evidentă dinamica narcisică specifică, situată undeva între comportamentul unui agitator şi cel al victimei, în timp ce narcisicul acţionează cu dispreţ şi desconsiderare, victimele sunt de regulă persoane temătoare, supuse şi înspăimântate de conflict, care au, de asemenea, complexe de inferioritate pe care însă nu le proiectează asupra altora. Efectele pe plan personal, familial şi profesional ale hărţuirii sunt devastatoare. Conform cercetărilor referitoare la hărţuire, cele mai importante consecinţe sunt dezechilibrul (23, 7%), izolarea socială (29, 6%), certurile în familie şi cuplu (19, 7%), disconfortul general (16, 6%), probleme financiare (15, 4%), devitalizarea (13, 9%), agresivitatea (9, 36%), afectarea vieţii private (9, 6%) şi depresia (9, 3%). Pe lângă afectarea calităţii vieţii adesea apar şi perturbări fiziologice, care pot duce adesea la o incapacitate de muncă.

Tocmai în cazul hărţuirii devine evident ce fel de

efecte dramatice poate avea un comportament narcisic şi ce grave sunt consecinţele acestuia pentru cei apropiaţi. Dacă analizăm în detaliu ce prejudicii grave cauzate de hărţuire sunt confirmate de statisticile oficiale menţionate, putem să ne imaginăm uşor ce consecinţe are hărţuirea în viaţa de zi cu zi. Urmând tendinţa narcisică a societăţii noastre, sunt la mare căutare pe internet celebrele „expresii de hărţuire”, care se disting prin aroganţă, cinism şi dispreţ generalizat faţă de ceilalţi. Autorii postărilor nu înţeleg însă că în acest fel se autodezvăluie. Opiniile lor nu sunt nimic altceva decât o oglindire nemiloasă nu a celor dispreţuiţi, ci a lor înşişi.

Explicaţia este la îndemână: la baza hărţuirii stau forţe distructiv-narcisice. În timp ce egocentrismul este mai puţin evident, incapacitatea de a simţi şi a empatiza cu celălalt este fatală. În acest caz, sadismul este mai accentuat decât propria vulnerabilitate.

O altă armă din arsenalul narcisic este urmărirea obsesivă a altor persoane (stalking), care între timp a devenit faptă penală. Hărţuitorul nu poate accepta să fie respins de cineva pe care intenţiona să îl posede. Aceasta ar echivala cu o rănire profundă, o desconsiderare a persoanei sale, un atac devastator asupra Eului. Insuportabilitatea unei astfel de situaţii nu poate înceta decât prin posedarea şi dominarea totală a persoanei évitante. Hărţuitorul, egocentric prin definiţie, nu ia în calcul nevoile sau drepturile celuilalt. El îşi impune fără scrupule propriile dorinţe, îşi sună mereu victima, imploră şi ameninţă, o pândeşte, îi scrie nenumărate SMS-uri, o supraveghează de când pleacă dimineaţă de acasă şi aşteaptă ore în şir în faţa locului de muncă. Dotat cu specifica lipsă de empatie caracteristică narcisicilor, nu poate înţelege cum hărţuirea sa îi înfricoşează şi îi tensionează pe ceilalţi, nici modul grav în care le afectează calitatea vieţii. Asta îi este indiferent, iar ceea ce este cu adevărat important este exclusiv propria vulnerabilitate. Constată cu satisfacţie sadică chinul persoanei care l-a

jignit atât de tare cu refuzul ei şi exersează din nou acel lucru care îi este atât de necesar: puterea.

În consecinţă, urmărirea obsesivă nu este nimic altceva decât o reacţie de ofensă, specific narcisică, a celor ce s-au simţit respinşi. Dezamăgirile în dragoste declanşează cu predilecţie întregul spectru al tulburărilor narcisice.

Niciunde, însă, nu se dezvăluie astăzi narcisismul atât de deschis-agresiv, penetrant şi deranjant ca la scandalagii procesomani. La prima vedere ar putea părea surprinzător că procesomania poate fi pusă în legătură cu dorinţa cronică de ceartă şi cu furia care te târăşte prin tribunale. La o privire mai atentă, putem observa cele patru elemente esenţiale ale narcisismului – egocentrismul, vulnerabilitatea, lipsa de empatie şi dispreţul – care, la scandalagiu, apar în forma lor clasică.

În prim plan stă în acest caz vulnerabilitatea. Procesomanul, cu o extremă sensibilitate şi autoreferenţialitate, se vede afectat în mândria sa de nişte nimicuri, îşi vede căsătoria pângărită şi drepturile încălcate. Nevoile sale sunt singurele repere valabile, sentimentele sale, singurele care contează şi convingerile sale, singurele corecte. Orice critică măruntă, orice neechitate sau atingere adusă nevoii sale obsesive de a avea dreptate trezesc revoltă, furie şi sentimente ireconciliabile de răzbunare. El nu suportă că cineva îndrăzneşte să aibă altă opinie, să îl respingă sau să prefere pe altcineva. La toate acestea, scandalagiul reacţionează alergic, reacţiile sale sunt mult exagerate, fără vreo legătură cu cauza declanşării. De multe ori scandalagiului chiar i s-a făcut o nedreptate sau a fost dezavantajat. El nu poate însă accepta să lase de la el sau să aibă o abordare constructiv-pragmatică de tipul „se întâmplă, să ştergem cu buretele”. Din cauza deficitului empatie, narcisic, nu poate avea înţelegere pentru punctul de vedere al celuilalt. Nici nu se pune problema de mentalizare sau de relativizarea propriei opinii.

Scandalagiul reacţionează automat, cu resentimente de neîmblânzit, cu furie arzătoare şi câteodată şi cu ură de moarte.

Teoretic, procesomania ar putea fi văzută chiar ca o exagerare a unei virtuţi, a unei înalte conştiinţe a dreptăţii. Cel afectat resimte însă nedreptatea ca pe un atac asupra miezului Eului său, ca pe o insuportabilă punere la îndoială a imaginii de sine, ca pe o dezonorare blasfematoare a unicităţii sale. Asta îi marchează profund natura excesiv de vulnerabilă şi îşi pune amprenta adânc în memoria sa afectivă, aflată mereu în căutare de reparaţie. Un narcisic nu uită nicio jignire, la fel cum un scandalagiu nu va ajunge niciodată la împăcare.

O astfel de trăire fanatică a urii, precum cea pe care o putem observa la scandalagiu, este posibilă numai în cazul unui handicap empatic extrem. Pe scandalagiu nu îl interesează câtuşi de puţin cât de mult îi deranjează pe ceilalţi şi ce angoase declanşează în aceştia. Dimpotrivă, după fiecare încercare de negociere, el se scufundă şi mai mult în furia sa neostoită. Susţinătorii binevoitori, care nu îi sprijină întru totul punctul de vedere, devin duşmani de moarte, iar consilierii care îl îndeamnă la împăcare ajung să se numere printre duşmani.

Devalorizarea, al patrulea element al narcisismului, se manifestă la scandalagiu deosebit de dramatic. Acesta ajunge curând să nu mai poată distinge între adversarii originari şi cei care, mai târziu, nu îi împărtăşesc opiniile. În toţi vede indivizi răutăcioşi, demni de dispreţ şi duşmani lipsiţi de scrupule. Ca atare, îi denigrează, îi calomniază şi îi atacă, iar, în unele situaţii, atacurile devin fizice, mergând până la omucidere.

Ura constantă care îl mână pe procesoman la redactarea de sute de plângeri, cereri şi reclamaţii, demonstrează cât de mare e fragilitatea şi nesiguranţa acestor persoane, cât de uşor sunt de destructurat şi ce fel de reacţii adverse extreme poate declanşa o rană narcisică.

Autorul scrisorilor/mesajelor anonime sau anonimograful este prototipul narcisicului dispreţuitor. În nicio altă formă de narcisism nu sunt evidenţiate atât de clar sentimentele de inferioritate şi lipsa de încredere în sine. Anonimograful nu îndrăzneşte să îşi susţină poziţia în mod deschis şi nici să critice în mod onest. Se ascunde în spatele unei aparenţe, al unui pseudonim, al unei reţele clandestine sau al unui expeditor fals. Psihiatrul elveţian Hans Binder, primul care a făcut o analiză ştiinţifică a fenomenului anonimografiei, îi descria pe anonimografi ca *„Persoane care sunt slabe într-o anumită privinţă”* în contrast cu postările lor agresive şi răutăcioase, cu comentariile cinic-dispreţuitoare şi cu tiradele lor adesea mustind de ură, aceşti oameni care nu se pot apăra în alt fel simt adesea temători, nesiguri şi cronic fragilizaţi. Marele curaj care se dezvăluie în cuvintele autorului anonimelor se află în opoziţie reciprocă cu jalnica lui personalitate. Scrierea de anonime poate fi descrisă într-un cuvânt ca „forma laşă a narcisismului”.

Posibilitatea de a se prezenta prin internet întregii lumi şi de a împărtăşi nenumărator persoane opinia sa extraordinară îi întăreşte nevoile narcisice. Lipsit de capacitate empatică, individul nu îşi pune la niciun moment întrebarea dacă există riscul de a răni, expune, jigni sau calomnia pe cineva prin ceea ce scrie. Hărţuitorii cibernetici iau în calcul, dar fără a fi conştienţi de asta, că prin acţiunile lor agitatorii sadic-anonime pot provoca moartea altora.

Un tânăr de 14 ani dispăru peste noapte din casa părinţilor săi. El trebuie să fi fugit, pe fereastra camerei aflate la parterul casei. Până la acel moment fusese considerat mai degrabă o figură ştearsă, deşi era un elev bun şi părea bine integrat social. Era foarte activ pe internet, ca şi colegii lui. Cadavrul său fu descoperit în aceeaşi noapte; tânărul se aruncase sub un tren. Părinţii au încercat cu toate mijloacele să afle motivele şi cauza

suicidului inexplicabil. Totul deveni clar după ce pătrunseră în lumea virtuală, până atunci necunoscută, a fiului lor şi mai ales după ce i-au citit e-mailurile şi listele de contacte de pe Facebook. Tânărul fusese insultat cu cuvinte grele, cum ar fi «ratat» sau «pervers sexual». Cu o identitate virtuală astfel pătată, tânărul decisese că viaţa nu mai poate fi trăită.

Din cercetările făcute pe seama autorilor de scrisori sau mesaje anonime, care au fost identificaţi şi traşi la răspundere, ştim câte ceva despre structura lor de personalitate clasică: în genere este vorba despre indivizi cu un Eu slab, nesiguri, suferind de sentimente de gol interior şi lipsă de valoare, care îşi proiectează suferinţa interioară şi frustrarea adâncă în mesajele anonime şi care în acest mod aduc importanţă şi senzaţii tari în plicticoasa lor viaţă cotidiană.

Într-un forum pe internet se înfruntau două postări. În timp ce unul dintre expeditori devenea din ce în ce mai agresiv, celălalt se apăra cu insinuări din ce în ce mai răutăcioase: ofensele deveneau din ce în ce mai drastice, jignirile de nereprodus şi ameninţările reciproce, înspăimântătoare. În timp ce unul părea extrem de arogant, autosuficient şi în mod deschis agresiv, celălalt era mai degrabă supus, dar în mod evident animat de gânduri sadice şi de o nevoie de răzbunare fără limite. Întrucât situaţia se acutiza, s-a făcut reclamaţie şi au fost dezvăluite adresele de internet ale celor doi făptuitori: era vorba despre una şi aceeaşi persoană.

Efectele secundare şi consecinţele sau frustrare, depresie, însingurare şi suicid

„*Cum poate comite narcisicul un suicid*?

— *Căţărându-se pe Eul său gonflat şi aruncându-se de pe el*”, este un banc răspândit pe străzile din Buenos Aires, unul dintre oraşele cu cea mai mare densitate de psihiatri din lume. Deşi cu greu s-ar putea considera potrivită ironizarea şi ridiculizarea sinuciderii, cu toată suferinţa şi consecinţele dramatice asociate acesteia, micul

banc spune multe despre structura narcisicului şi despre posibilul său sfârşit: sentimentul valorii de sine este exacerbat, mult prea mare şi îl apără vreme îndelungată pe narcisic de iritări, îndoieli şi atacuri. Este inabordabil, asigurat, bine ancorat. Când se produce însă momentul prăbuşirii, consecinţele sunt fatale şi câteodată mortale. Cetatea grandioasă în care narcisicul s-a zidit face faţă tuturor atacurilor, oferă protecţie Eului slab şi consolare împotriva acţiunilor duşmănoase. Prăbuşirea narcisicului este târzie, dar atunci când se produce, este bruscă şi cumplită.

Narcisismul are multe consecinţe, unele pentru propria persoană şi altele pentru mediul înconjurător. Adesea pentru ambele.

Să analizăm mai întâi narcisismul ca pe o încercare de supracompensare psihică a propriei neîncrederi şi a sentimentelor de inferioritate bine ascunse. Dacă posibilitatea de „autoapărare” şi de autosalvare prin comportament narcisic nu mai este disponibilă din vreun motiv, Sinele slab şi golit de conţinut, şi Eul inferior sunt lăsate de pripas. De abia atunci narcisicul va fi ceea ce este cu adevărat: o fiinţă temătoare, copleşită de sentimente de inferioritate şi lipsită de orice apărare. În toată deznădejdea sa, el se vede livrat unei lumi potrivnice, fără şansa de a o scoate cumva la capăt. O situaţie nu foarte fericită. Singurele rămase sunt sentimentele de pustiire şi lipsă de sens. Dezarmat, narcisicul va reacţiona cu disperare, frică şi depresie.

Depresia este reversul medaliei propriei grandori. Deşi, din multe puncte de vedere, ea este exact opusul amorului propriu şi al unei stime de sine exagerate, ducând înspre pierderea Sinelui, are multe în comun cu narcisismul: în ambele cazuri Sinele este falsificat, fie că este gonflat în mod necritic şi euforic, fie că este plin de deznădejde şi autodevalorizare. În cazul ambelor tulburări, sentimentele nu sunt autentice, nu pot fi nici oferite, şi nici acceptate, şi le lipseşte profunzimea emoţională. Atât

depresivului, cât şi narcisicului, le lipseşte stima de sine, niciunul din ei nu este capabil de sentimente autentice şi ambii sunt predispuşi la emoţii negative, ca ruşinea şi vinovăţia.

Atât depresivul, cât şi narcisicul, suferă permanent de frica de a nu fi suficient de apreciaţi sau iubiţi. Ambii sunt anxioşi, agitaţi şi tind spre agresivitate: narcisicul are acţiuni agresive împotriva altora, iar depresivul, împotriva sa. Alice Miller descrie această situaţie cu următoarele cuvinte: *„Omul grandios nu este niciodată liber cu adevărat, deoarece este permanent dependent de admiraţia celorlalţi şi pentru că aceasta din urmă este legată de caracteristici, funcţii şi realizări care ar putea să dispară oricând”*.

În depresie, individul se simte lipsit de valoare, incapabil, bolnav, vinovat şi abandonat. Depresia, ca boală a „lipsei”, este opusul sentimentului narcisic de grandoare. În timp ce narcisicul se crede unic, superior, elitist şi extraordinar, cu depresivul se întâmplă, pentru a folosi un joc de cuvinte, numai ceea ce nu se întâmplă: el nu are scop, motivaţie, bucurie, emoţii, idei, viitor, somn, speranţe.

Depresia, fără îndoială una dintre cele mai dureroase şi impresionante afecţiuni, este extrem de greu de suportat de către narcisic. Acesta este în principiu o fire slabă şi vulnerabilă şi, ca atare, nu suportă negativismul şi nu are nicio altă strategie de apărare.

Cel mai adesea narcisismul este autolimitativ. Aceleaşi trăsături de caracter şi însuşiri care l-au ridicat pe narcisic în sferele sale înalte şi singulare sunt şi cele care îl vor doborî. Un egoism exacerbat împiedică solidaritatea cu ceilalţi, iar o preocupare obsesivă de sine este otrăvitoare pentru orice comunitate. Dispreţuind în permanenţă pe toată lumea, va ajunge să nu mai aibă pe nimeni în jurul său şi, mai cu seamă, niciun admirator. Astfel, va sfârşi prin a se însingura şi a se autoexclude treptat din societate. Dacă pentru narcisic sunt centrale

corpul şi aspectul său exterior, va exista riscul de îmbolnăviri psihosomatice şi de destructurare la bătrâneţe. Aroganţa şi superioritatea îl pot face neatent, astfel că va face probabil greşeli fatale: artistul care nu mai acceptă necesitatea exersării permanente; carieristul plin de performanţe, care îşi supraestimează puterea voinţei; soţul ofensat care trece cu vederea potenţialul soţiei de a face faţă suferinţei; criminalul în serie care se delectează cu incapacitatea poliţiei de a aduna probe relevante.

Cu toate acestea, nicăieri nu se reflectă mai impresionant pericolele aroganţei şi euforiei narcisice decât în mitul antic al artiştilor Dedal şi Icar:

Dedal, urmaş printre oameni al lui Hefaistos, stăpânul olimpic al focului şi metalelor, a fost cel mai însemnat inventator al antichităţii. Extrem de narcisic, el îl împinse în prăpastie pe ucenicul său în vârstă de 12 ani, atunci când constată că era mai talentat şi mai priceput decât el în arta metalurgiei. Din cauza crimei comise trebui să părăsească Atena natală şi să se refugieze împreună cu fiul său, Icar, în Creta. Acolo construi pentru regele Minos celebrul labirint în care fu ascuns mai târziu Minotaurul, întrucât Dedal l-a ajutat pe eroul atenian Tezeu să îl păcălească pe Minotaur, regele furios îl reţinu împreună cu fiul său, interzicându-le să părăsească insula. Cei doi captivi îşi construiră însă aripi cu ajutorul cărora zburară peste mare. Înainte de a fugi, Dedal îşi avertiză fiul să nu zboare prea sus sau prea jos. Atât udarea aripilor, cât şi topirea cerii cu care erau fixate acestea, puteau duce la consecinţe mortale. În timp ce zburau deasupra mării, Icar, fascinat de plutirea în infinitul cerurilor, fu cuprins de o ameţeală plăcută, de o dorinţă nestăpânită, de euforia înălţimii. Se înălţă din ce în ce mai sus, voind să se apropie de porţile cerului. Uită de sfatul tatălui său şi se apropie prea mult de soare. Ceara se lichefie şi aparatul de zbor se desfăcu. Icar se prăbuşi în mare şi se înecă.

De tulburări narcisice suferă şi semenii noştri şi adesea chiar în mare măsură. Admiraţia şi subordonarea de început se transformă în timp în dezamăgire, frustrare şi respingere, adesea chiar în aversiune.

Narcisicii sunt atât de preocupaţi de lumea lor internă şi de fricile lor, încât relaţionarea cu ceilalţi, în special pe plan emoţional, are de suferit. Întrucât îşi centrează cea mai mare parte a emoţiilor pe propria persoană, pe Eu şi lumea internă, ei nu mai au suficiente resurse pentru relaţiile emoţionale cu ceilalţi. Focalizarea asupra Sinelui face imposibilă orice apropiere empatică de ceilalţi. Energia emoţională, de care are atâta nevoie Sinele slăbit, lipseşte din comunicarea interumană. Se vorbeşte în acest caz de lipsa „inteligenţei emoţionale" sau de „analfabetism emoţional".

Nu este uşor pentru nimeni să suporte pe termen lung eternele autoînscenări şi cultivarea imaginii narcisicului, să îl admire necontenit, să se arate uimit în faţa inteligenţei, retoricii, cunoştinţelor şi importanţei sale şi să îi facă jocul cu tot şarmul necesar. Nimeni nu suportă pe termen lung aura narcisicului. Nimeni nu vrea să se subordoneze în permanenţă şi niciun om nu se va lăsa devalorizat la infinit. Aşa că fascinaţia de început sfârşeşte în deziluzionare şi duce la distanţarea anturajului. Acum nu mai îi evită el pe ceilalţi, ci ceilalţi se depărtează, nimeni nu mai vrea să mai aibă de a face cu narcisicul. Cei din jur se simt încorsetaţi, nu găsesc în jurul narcisicului spaţiu pentru propria lor dezvoltare. Şi, până la urmă, cine ar putea fi mulţumit cu un rol statistic, cu o simplă funcţie de „aplaudac cronic sau de public adulator, pe termen lung?

Câteodată se resemnează şi aparţinătorii; devin nemulţumiţi, disperaţi sau chiar bolnavi.

„Nu mai pot", explodă femeia cu înfăţişare aparte. Suferea de dureri în tot corpul, de spasme dureroase în mâini şi picioare, migrene şi hernie de disc. Toate analizele realizate cu computerul tomograf, aparate Röntgen, prin

analize de laborator, în spitale şi sanatorii, nu au evidenţiat un diagnostic clar şi ca atare nici nu au avut succes terapeutic. Nemaiexistând nimic altceva de făcut, a fost trimisă la un psihiatru. Femeia era în mod evident nefericită, epuizată şi resemnată, dădea însă constant asigurări că este sănătoasă psihic, nu are griji de niciun fel, trăieşte într-o relaţie partenerială bună şi are o căsătorie fericită. Repetă acest lucru de câteva ori. În cursul discuţiilor se întâmplă să vorbească de câteva ori despre soţul ei: „Are o personalitate puternică, este foarte competent profesional şi are grijă de familie, dar sănătatea îi este afectată de ani buni”. Treptat discuţiile terapeutice au deviat de la propriile probleme de sănătate la cele ale soţului. Nu a existat zi a existenţei lor comune în care el să nu fie răcit, gripat, atacat de viruşi, bacterii, urmărit de o gripă neîndurătoare, năpăstuit de rupturi musculare sau dureri osoase. Asta a afectat-o puternic, nu îi mai poate suporta suferinţa, trăieşte cu grija permanentă pentru sănătatea lui. Când bărbatul acceptă invitaţia la o discuţie comună, ipoteza se confirmă: era vorba de un narcisic cu o patologie severă axată pe corpul său, care îşi teroriza soţia cu grijile sale exagerate şi cu suferinţa perpetuă, în admiraţia şi supunerea ei, femeia era departe de a-şi imagina că propriile suferinţe ar putea avea de-a face cu el şi că a preluat plângerile soţului.

Anturajul se retrage din ce în ce mai mult din jurul narcisicului, contactele sunt evitate din ce în ce mai mult. Fanii de altă dată se repliază la o distanţă sigură, o „distanţă ironică”, aşa cum ar spune psihiatrul Völker Faust, întrucât recunosc ridicolul narcisismului şi caracterul patetic al dramaturgiilor narcisice. În multe cazuri autonomizarea anturajului, fără de care narcisicul nu poate exista, sfârşeşte într-o „delimitare sarcastică”, adesea în evitare şi fugă, altă dată în ironizare, cinism sau resemnare, nu rareori în ridiculizare şi sfidare.

Asta îl afectează foarte tare pe narcisic, cel puţin la fel de tare ca abstinenţa pe dependentul de heroină. El

este pus în situaţia de a recunoaşte că, fără cei din jurul lui, el nu reprezintă nimic şi că nu poate face nimic pentru a se obişnui singur. Ca atare, intră într-o spirală a morţii, într-o fundătură de incertitudini şi frică şi într-o stare generală de disperare şi nefericire, în care îi pare că viaţa nu mai merită trăită.

Narcisismul şi sinuciderea sunt o temă specială. Pe de o parte, datorită iubirii de sine, autoaprecierii excesive, capacităţii de a se impune şi perseverenţei, ei sunt protejaţi de suicid. Multă vreme toate greutăţile care ar aduce la disperare orice alt om se lovesc de tancul lor narcisic. Nimic nu îi poate irita şi nici scoate din sărite, nimic nu pare a-i exaspera. Numai gândul de a fi atacaţi în propria grandoare de către cineva, fie şi de propria lor persoană, este insuportabil.

Pe de altă parte, însă, narcisicul este extrem de expus pericolului de sinucidere. Aşa cum am arătat, el este în esenţă un om slab, vulnerabil şi neajutorat, care, dincolo de splendoarea sa narcisică, poate oricând să se prăbuşească în disperare şi depresie.

În spatele dispreţului cronic al narcisicului stau agresiuni extreme care, în cazul oamenilor cu tendinţe suicidale, se îndreaptă întotdeauna împotriva propriei persoane. Fantasmele de succes infinit şi de proprie grandoare se transformă în astfel de cazuri în distrugere şi prăbuşire. Părăsit de admiratori şi vasali, el se însingurează şi izolează, ajunge să nu mai aibă aer. Şi nici nu ar putea accepta ajutorul cuiva, el eroul puternic şi desăvârşit. Atunci când narcisicul capătă sentimentul că nimeni nu îl iubeşte, nu îl înţelege şi nu îl susţine, situaţia devine periculoasă. Adesea simte: „Lumea nu mă merită, sunt prea bun pentru umanitatea asta ignorantă”.

Prin aceasta sunt întrunite toate criteriile aşa numitului „sindrom presuicidal”, adică ale acelei stări care poate fi constatată imediat înainte de sinucidere: concentrare extremă pe propria persoană, (auto) agresivitate crescută şi fantasme negative.

Situaţiile care ar putea duce la colapsul narcisic, deci la sinucidere, sunt următoarele: moartea aparţinătorilor foarte apropiaţi, îndatorarea, dependenţa extremă de substanţe, colapsul reţelei de minciuni, îmbătrânirea, rănile, îmbolnăvirea şi chiar – să auzi şi să nu crezi – succesul. Nu rareori s-a întâmplat ca vreun artist să îşi ia viaţa după finalizarea unei mari opere, evident întrucât era depresiv de mai mult timp, dar a putut să-şi amâne finalul până la desăvârşirea operei. Poate şi pentru că neatingerea perfecţiunii unei opere ar fi echivalat cu o ofensă intolerabilă.

Dacă prăbuşirea se întâmplă neaşteptat, nu există susţinători şi situaţia este lipsită de speranţă, riscul de sinucidere este mare. Eşecul, vinovăţia şi ruşinea sunt de neiertat pentru narcisic.

„Dilema suicidală" între sentimentul propriei intangibilităţi şi neajutorarea disperată o exprimă bine un narcisic audiat în timpul arestului preventiv: „Mi-aş lua cu plăcere viaţa dacă nu aş şti că doare".

Domnul şi doamna Narcis se iubesc şi se urăsc sau infernul relaţiona narcisic

Caria se trezi în cea de a şaptea dimineaţă din voiajul ei de nuntă cu Christopher. Îşi cunoscuse soţul cu 18 luni în urmă într-un refugiu, la o cabană din munţi. A intrat în vorbă cu bărbatul cu alură sportivă care stătea, cumva pierdut, singur la masa de alături; era impresionată de bogata sa experienţă alpină, de povestea drumeţiilor sale, a numeroaselor ascensiuni dificile şi a piscurilor cucerite. Era uimită de persoana pe care o descoperea în spatele aspectului, la prima vedere ezitant, şi fu cucerită treptat de aparenţa fermă a bărbatului şi de interesul exclusiv cu care acesta o înconjura.

Pe drumul de întoarcere, fugara întâlnire se transformă într-o mai apropiată cunoaştere, care la rândul ei se consolidă în prietenie.

Deşi Carla era foarte îndrăgostită de Christopher se simţea câteodată iritată de comportamentul acestuia. Nu

atât faţă de ea, cât faţă de cunoscuţi şi la locul de muncă. Era manager de resurse umane la o firmă nu prea mare de curăţenie şi demonstra, în exerciţiul funcţiei sale, o latură dură, adesea nemiloasă, îndrăgostită fiind, femeia prefera să treacă cu vederea modul lipsit de consideraţie cu care soţul îşi trata subalternii şi duritatea în relaţia cu personalul de curăţenie. Această contradicţie, între omul amabil, atent şi săritor pe care îl cunoştea şi firea sa rece şi dominatoare din viaţa profesională, îi deveni evidentă mai târziu.

Aşadar, în cea de-a şaptea zi a voiajului de nuntă, Christopher nu a scos niciun sunet. Mai întâi ea a pus asta pe seama odihnei insuficiente de peste noapte, a unei indispoziţii trecătoare sau a unei probleme profesionale stresante. Toate încercările de a comunica cu el se dovediră zadarnice. În cel mai bun caz răspundea în doi peri, retrăgându-se apoi de îndată, cu o mină distantă şi lipsită de interes şi fără vreo umbră de iniţiativă. La întrebările ei grijulii legate de modul cum se simte, dacă îi lipseşte sau îl apasă ceva, el nu răspundea sau răspundea laconic „nimic”. Atunci ea se întrebă cu voce tare dacă i-a greşit în vreun fel, neprimind nici în acest caz vreun răspuns. Îşi aduse aminte că în ziua anterioară s-au plimbat îndelung de-a lungulţ armului, au mers dintr-un băruleţ într-altul şi au făcut dragoste de mai multe ori în golfuri uitate de lume, aşa că, după cina opulentă stropită din belşug cu vin roşu, sătulă şi obosită, ea se aruncă în pat şi adormi de îndată. Treptat începu să bănuiască că acesta trebuie să fi fost motivul lipsei de dispoziţie a lui Christopher. După întrebări insistente, el explodă: „Îţi pasă mai mult de somnul tău decât de bărbatul tău, mizerabilo ce eşti!”. Iritată, Caria părăsi camera, încercând să se liniştească în holul hotelului cu un pahar dublu de coniac, după care făcu o mică plimbare. Când se întoarse în cameră, proaspătul ei soţ dispăruse, luându-şi toate lucrurile cu el şi nelăsând niciun mesaj în urmă.

Ajunsă acasă, îşi găsi soţul în cea mai bună

dispoziţie. O întâmpină atent şi îngrijorat, se arătă interesat şi iubitor. Nimeni nu mai vorbea un cuvânt despre finalul nefericit al voiajului, aşa că ea prinse din nou curaj. Câteva săptămâni mai târziu, la micul dejun, soţul se arătă din nou indispus. De data asta era vorba despre oul pe care ea i-l pregătise şi care nu era suficient de moale. Cum poate fi ea atât de neatentă, de neiubitoare, de neglijentă şi de rea? Dar asta nu are nimic de a face cu iubirea! El critica modul în care ea ţinea gospodăria, o făcu şleampătă şi dezordonată şi îi batjocorea stilul de gătit. Când ea îndrăzni să îl contrazică, primi o palmă peste faţă…

Caria îl iertă din nou pe Christopher. O dată în plus a crezut în promisiunile lui: a fost vorba despre un fapt izolat, despre un derapaj circumstanţial; şi-a pierdut firea din cauza responsabilităţilor profesionale, aşa ceva nu o să se mai repete. În următoarele săptămâni comportamentul său fu ireproşabil. Caria era din nou convinsă de miezul lui bun şi de capacităţile sale de dezvoltare. În sinea ei, punea îmbunătăţirea comportamentului soţului pe seama influenţei ei pozitive. Asta până când acesta îi comunică după alte câteva săptămâni ceea ce voia de mult să îi spună: întâlnirea lor de pe munte fusese cel mai mare ghinion al vieţii sale. Cum oare a putut el să se îndrăgostească şi să renunţe la libertatea sa? Viaţa îi devenise o constrângere constantă, o stare vegetativă lipsită de sens. De parcă i s-ar fi luat o perdea de pe ochi, acum, că o cunoştea în viaţa de zi cu zi. Nu era altceva decât o femeie rece, antipatică şi neinteresantă – şi, mai presus de toate – extrem de vicleană. Aşa că el nu mai are în minte decât un singur gând – divorţul.

„Soţul meu este cumplit de narcisic” sau „Nu e pe lume femeie mai narcisică decât soţia mea” sunt printre frazele cel mai frecvent auzite în terapia de cuplu şi alte tipuri de psihoterapie. Nu rareori suntem martorii unui ping-pong cu acuze reciproce de comportament narcisic, la o exacerbare a acuzaţiilor de egoism. Descrierile

comportamentului egocentric şi lipsit de consideraţie al celuilalt nu sunt lipsite de dramatism. Nimic nu pare să îl scoată mai mult din minţi pe unul dintre parteneri, decât narcisismul celuilalt. Nimic nu alimentează mai mult furia decât grandoarea celuilalt. Nimic nu răneşte mai mult decât dezinteresul şi lipsa de compasiune a partenerului. Şi în fine, nimic nu trezeşte mai multă resemnare decât războiul permanent şi zadarnic împotriva personalităţii narcisice a acestuia. Cu un oftat însoţit de fraza „Nu mai suport asta" sau „Nu mai are niciun sens" se sfârşeşte de obicei prima oră de terapie. Narcisismul are darul de a inflama spiritele.

În esenţă, există trei forme de parteneriate narcisice.

În primul rând, există legătura dintre un narcisic, de obicei bărbat, cu un partener subordonat, supus, obişnuit să îşi nege propriile nevoi, aflat mereu în admiraţia narcisicului. Aceasta este constelaţia clasică. Cu siguranţa sa proverbială, narcisicul şi-a căutat o femeie care să îl iubească, să îl adore şi, mai presus de toate, să îl admire, care în fiecare zi să fie entuziasmată de originalitatea şi unicitatea sa. Ea consideră, cel puţin la începutul relaţiei, că are norocul extraordinar de a fi fost aleasă de acest bărbat deosebit. Ea vorbeşte despre marele loz, despre câştigul la loterie şi despre cea mai bună partidă imaginabilă. La început nici măcar nu vrea să ia în calcul toate neînţelegerile, discuţiile din relaţie sau luptele pentru putere. Locul secund este mai mult decât ar fi putut vreodată spera. Crede că acest parteneriat extraordinar o pune în valoare şi propriul ei narcisism este mai mult decât satisfăcut.

Femeia simte instinctiv care e poziţia ei şi ceea ce narcisicul aşteaptă permanent de la ea: supunere, urmare oarbă, ascultare necondiţionată, subordonarea propriilor nevoi, renunţarea la propria opinie, dar mai ales încurajare, laudă şi admiraţia perpetuă a persoanei sale. Unele femei – după cum spuneam, rolul complementar-

narcisic este de obicei feminin – sunt mulţumite cu acest rol o viaţă întreagă. Aşa câştigă ambii: narcisicul, întrucât găseşte acel partener care are nevoie de autoreferenţialitatea sa; soţia sa, pentru că îşi găseşte împlinirea în admiraţia şi entuziasmul autentic pentru altcineva. Asta îi dă siguranţă şi îi consolidează stima de sine. Poate că este chiar nevoie de pic de iubire adevărată, pentru a plăcea un narcisic din cauza sau datorită egocentrismului său.

Nu trebuie confundat acest tip de relaţie narcisică cu al doilea tip ca frecvenţă, adesea definit cu expresia că, în spatele fiecărui bărbat puternic, stă o femeie puternică. Cea din urmă nu se subordonează, ci trage sforile din fundal. Ea este însă cea care decide, care stabileşte repere, cea puternică. Bărbatul de succes este pur şi simplu împins în faţă, instrumentalizat pentru împlinirea propriilor aşteptări, el este mijlocul necesar scopului, o marionetă, în acest caz, ea este cea narcisică, în timp ce pentru bărbat rolul de prostovan împins în faţă nu s-ar potrivi niciodată cu pretinsa valoare de sine şi cu dispreţuirea celorlalţi, specific narcisice.

Un manager de bancă aflat la sfârşitul carierei, influent şi impozant, se plângea de felurite dureri nespecifice, de dureri de inimă, de puls neregulat, tulburări de ritm cardiac şi presiune pe piept. S-a supus unor examinări în clinici private de cardiologie, a făcut vizite la mai mulţi specialişti care nu au găsit nicio cauză de natură organică. Valorile colesterolului, ale glicemiei, precum şi tensiunea erau normale. După excluderea tuturor cauzelor fizice, a ajuns în final la psihiatrie. După mai multe discuţii fu identificată următoarea scenă paradigmatică, responsabilă pentru declanşarea problemelor cardiace: când se despărţea în zori de tânăra şi ambiţioasa sa soţie, care înainte de căsătorie conducea un mic magazin, aceasta îl privea adânc în ochi spunându-i: „Thomas, fii important astăzi!”

Cea mai rară constelaţie este legătura dintre un

narcisic şi un partener matur. De regulă, narcisicul se fereşte de astfel de persoane ca diavolul de tămâie. Reciproca este de asemenea valabilă, aşa încât o persoană puternică şi sănătoasă cu greu ar putea să intre într-o relaţie cu un narcisic. Orice personalitate formată, matură, are nevoie de o anumită doză de narcisism propriu care nu ar putea fi trăită într-o relaţie cu un egoist care se admiră doar pe sine. Acesta ar reacţiona ofensat, cu respingere şi ură. Astfel de parteneri s-ar simţi reciproc ca ameninţători şi antipatici. Relaţia ar fi predestinată unui război permanent.

În analiza relaţiilor parteneriale narcisice este important să analizăm măsura în care narcisismul se manifestă în mod diferit în funcţie de sex. Aşa cum este de aşteptat, asta are legătură cu modul diferit de socializare, cu cerinţele educaţionale şi idealurile transmise. Femeia narcisică se identifică adesea cu partenerul, care constituie un fel de „substitut de sine”. Ea caută sprijin în partener şi vrea să joace un rol matern pentru el. Devalorizarea specific narcisică are loc în acest caz sub forma refuzului şi încăpăţânării. În timp ce bărbatul narcisic preia poziţia persecutorului, femeia narcisică se încăpăţânează să o prefere pe cea a victimei. Ofensele sunt depăşite prin adaptare şi armonizare, slăbiciunea – prin atractivitate şi performanţă, în timp ce bărbaţii sunt în genere narcisici, femeile sunt mai degrabă complementar-narcisice.

Cea mai severă formă de parteneriat narcisic este desemnată de terapeutul de familie elveţian Jurg Willi ca fiind „coluziunea oral-narcisică”. În timp ce constelaţiile anterior prezentate erau problematice, dar relativ „normale” şi destul de frecvente în multe relaţii, în acest din urmă caz este vorba despre o tulburare nevrotică, de natură a cauza suferinţă reciprocă şi adesea îmbolnăvirea unuia dintre parteneri.

În relaţiile narcisice este mereu vorba despre autonomie şi autodăruire, a apropierii şi a distanţei, de

supunere şi putere. Narcisicul îl vede pe partenerul său exclusiv ca pe o extensie a Sinelui şi nu ca pe o persoană independentă sau egal îndreptăţită. El caută un partener care să i se supună necondiţionat, să îl idealizeze, să îl venereze şi care să nu aibă pretenţii de niciun fel. Adesea, narcisicii îşi aleg parteneri care le sunt inferiori ca origine, educaţie sau inteligenţă sau care au chiar un handicap.

Aşa-zisul „complementar-narcisic" se simte extraordinar datorită partenerului admirat. Îşi abandonează complet Sinele autonom pentru a găsi în celălalt împlinirea. Astfel cei doi se completează în mod aproape ideal: narcisicul se simte întărit în unicitatea sa de către partener, nu îl vede ca pe un concurent şi se simte sigur pe puterea lui. La rândul său, complementar-narcisicul se simte satisfăcut de grandoarea partenerului său narcisic.

Problemele apar numai atunci când narcisicul nu mai este satisfăcut de supunerea şi admiraţia cu care îi vine în întâmpinare partenerul, şi când acesta din urmă doreşte să devină autonom, în dezamăgirea sa, narcisicul îşi va înjosi şi combate şi mai mult partenerul. Acesta, deziluzionat şi dezamăgit, se va îndepărta şi mai tare. Se va ajunge la certuri, jigniri, scene de ură şi gelozie, la relaţii extraconjugale sau la o convieţuire rece, formală. Ruptura se produce atunci când paharul de frustrări şi dezamăgiri dă pe dinafară. Pentru narcisic este o catastrofă să fie părăsit şi, ca atare, desconsiderat. Complementar-narcisicul va trăi mai departe cu convingerea că narcisicul nu poate trăi fără el şi adesea îi va rămâne fidel şi după despărţire.

În parteneriate de acest fel se poate ajunge la tragedii atunci când un partener iniţial „slab" şi supus evoluează şi devine cu timpul mai dominant şi mai independent, nu se mai mulţumeşte cu identificările şi admiraţia şi iese din rolul de complementar-narcisic. Atunci când el devine autonom. Este cazul femeii care

după concediul de maternitate revine la serviciu, când începe un curs sau un stagiu de perfecţionare profesională suplimentară. Narcisicul va face tot posibilul să împiedice acest lucru, mai întâi prin modelele de comportament consacrate, mai apoi cu suspiciune, agresivitate şi dispreţ. Pe drept cuvânt, el vede individuarea partenerei sale ca pe o ameninţare. Nu poate să creadă că aceasta pune brusc preţ pe propria sa persoană şi că poate să trăiască fără el, că e mai interesată de propria dezvoltare decât de faptele extraordinare ale bărbatului şi că propriile succese profesionale sunt mai importante decât triumful lui permanent. Tot ce vrea el este să restaureze cu orice preţ vechea relaţie, prin rugăminţi, implorări şi ameninţări, apel la raţiune, cu noi tentaţii din propria sa lume şi dispreţuirea tuturor celorlalţi.

Efectul însă nu este cel scontat. Ochii pe vremuri supuşi ai partenerului nu se mai lasă vrăjiţi de strălucirea narcisică. Acţiunile mobilizatoare, din ce în ce mai înverşunate şi mai disperate ale narcisicului îi întăresc hotărârea de a se elibera intern şi extern. De cele mai multe ori astfel de relaţie partenerială narcisică se sfârşește cu o despărţire, câteodată chiar cu o catastrofă.

Viaţa lui Johann F. se derula conform propriilor aşteptări: avea o căsătorie solidă, trei copii sănătoşi, un salariu bun, o locuinţă proprie şi datorii nesemnificative. Totul până în ziua în care soţia sa a decis să participe la un curs de reintegrare profesională. Johann F. a primit ştirea cu sentimente ambivalente, pe de o parte era bucuros de un posibil venit suplimentar, îl îngrijora pe de altă parte procesul de autonomizare al soţiei sale. Relaţiile conjugale şi cele de putere au fost date peste cap. Acum nu mai era el singurul „producător de venituri”, decidentul, de fapt nici cap de familie nu mai era. Deveni nervos şi iritabil, stătea noaptea treaz, rumina mult, îi era dor de vechea idilă. S-a ajuns la certuri violente şi la diferenţe de opinii. Soţia dorea să aibă propriul ei domeniu de interes şi o relaţie pe picior de egalitate. Anxietatea soţului o făcu să

realizeze că ea de fapt doreşte să se despartă de acesta, pentru a trăi singură cu copii…

Doi ani mai târziu s-a ajuns la divorţ. A urmat un proces greu pentru încredinţarea şi dreptul de vizitare a copiilor. În final Johann F. a pierdut pe toate fronturile. Se simţea ruinat, distrus, la capătul puterilor. Era profund rănit, neajutorat, neputincios. Măcar o dată mai voia să demonstreze cât de nedrept era totul, să îşi strige durerea. Măcar o dată mai voia să aibă dreptate, să învingă o ultimă bătălie, să răspundă cu aceeaşi monedă. „Dacă eu nu pot avea copiii, nimeni nu o să îi aibă" ar fi spus el. Avea în cap o soluţie mortal de sigură. „Tragedie de familie" s-a scris în ziare.

Aceste forme moderne de criminalitate, din ce în ce mai frecvente şi adesea nediscutate oficial se numără printre cele mai tragice reacţii narcisice. Parcursul este mereu acelaşi: relaţiile iniţiale de putere dintr-un cuplu se destramă, partenerul dominant – adesea bărbatul – nu poate suporta pierderea controlului. El încearcă cu argumente obiective, promisiuni, rugăminţi, lacrimi, ameninţări şi, în final, cu agresivitate fizică să îşi redobândească poziţia iniţială. Prin comportamentul său din ce în ce mai agresiv şi mai neajutorat, îşi îndepărtează definitiv partenerul care de fapt nu voia decât mai multă autonomie şi mai mult „spaţiu de respirat în relaţie". În marele război, caracterizat de speranţe şi frici, de descurajare şi triumf, capacitatea de a îndura scade. Ofensa este atât de adâncă, încât în aceste condiţii viaţa devine de netrăit.

Mareis face carieră sau narcisismul ca şansă sau handicap profesional

Oamenii de ştiinţă specializaţi în economie, ai unei celebre universităţi, nu îşi mai reveneau din uimire atunci când rezultatele unei analize asupra profilurilor de personalitate ale agenţilor de bursă plini de succes au demonstrat paralelisme şocante cu cele ale criminalilor psihopaţi. La ambele grupuri, accentul era pus pe

desconsiderare şi dispreţ faţă de ceilalţi, predispoziţie la asumarea de riscuri, lipsă de responsabilitate şi de empatie.

În psihiatrie, aceste descoperiri aşa-zis „senzaţionale” nu sunt câtuşi de puţin noi. Încă de acum o sută de ani, nume marcante ale psihiatriei au atras atenţia asupra asemănărilor existente între psihopaţi consacraţi şi celebre personalităţi conducătoare, în timp ce unii îşi trăiau psihopatia ca delincvenţă, ceilalţi o experimentau ca succes profesional.

Într-adevăr, anumite trăsături de personalitate ale liderilor sunt regăsite în constelaţii similare şi la marii criminali. Gerhard Dammann, un cercetător al narcisismului şi totodată psihiatru germano-elveţian, numeşte principalii factori ce favorizează o carieră în mediul de afaceri: şarm superficial, sentiment exagerat de sine, supraevaluare a propriei persoane, comportament adictiv faţă de muncă, nevoie de simulare şi stimulare, capacităţi manipulative, lipsa sentimentelor de vinovăţie, emoţii superficiale, capacitate de ataşament redusă, deficit empatie, neasumarea de riscuri, neasumarea răspunderii pentru propriul comportament, flexibilitate internă mare şi anumite trăsături carismatice.

Putem să înţelegem clar de ce astfel de tendinţe lipsite de emoţii calde şi puternic motivate de scopuri bine definite pot fi extrem de utile în lupta profesională. Managerul de succes reuşește să socializeze şi să adapteze aceste tendinţe cerinţelor sociale, în timp ce criminalii nu reuşesc acest lucru.

Egoismul, impunerea fără scrupule a propriului punct de vedere, siguranţa de sine şi capacitatea de convingere sunt într-adevăr caracteristici necesare în poziţii de conducere. Narcisicul este pregătit să facă orice pentru a nu fi criticat, pentru a fi lăudat şi recompensat numai cu recunoaştere şi confirmare. Rezultatele sale profesionale excepţionale au legătură, nu în ultimul rând, inclusiv cu dorinţa de a anihila din capul locului orice tentativă de

critică. Convingerea că este cel mai bun, că are ideile cele mai potrivite, analizează obiectiv orice situaţie problematică şi ia mereu cele mai bune decizii îl recomandă pentru poziţii şi sarcini din ce în ce mai înalte, indiferent de domeniu.

Trăsăturile de personalitate narcisice favorizează ascensiunea profesională. Multe cercetări în domeniul psihologiei organizaţiilor confirmă că un comportament narcisic este chiar o condiţie sine qua non pentru ocuparea unei funcţii de conducere. Narcisicii sunt dotaţi cu talentul de a se pune în scenă, de a se impune, de a obţine performanţe înalte şi au mai presus de toate convingerea de a fi cineva cu adevărat excepţional. Aceste coordonate de evoluţie şi succes sunt esenţiale în poziţii de conducere. De aceea nu este de mirare că personalităţile de conducere au valori narcisice mai ridicate. Cei îndrăgostiţi de propria fiinţă sunt mai uşor de acceptat ca lideri naturali, cel puţin pe termen scurt, în timp ce pe termen lung, în relaţiile cu astfel de indivizi, predomină conflictele relaţionale şi comportamentul distructiv.

Erich Fromm numea narcisismul frecvent al personalităţilor de conducere *„boală profesională”* şi chiar *„capital profesional”*. Un lider convins de capacităţile şi misiunea sa extraordinară va putea să îşi motiveze corespunzător subordonaţii, dar şi publicul larg. Siguranţa şi convingerea deplină în propriile idei au o putere de seducţie enormă. Echilibrul psihic al liderului narcisic este însă dependent de nevoia de recunoaştere, admiraţie, de a fi aclamat, urmat şi adorat.

Cunoscutul cercetător Vamik D. Volkan (2006) conchide*: „În opinia mea, pentru a putea avea succes în cariera politică este necesară o bună doză de narcisism, chiar una exagerată. Numai narcisismul este cel care îl face să se simtă bine în pielea sa, ca numărul unu”*.

Nu trebuie însă să facem greşeala să confundăm liderul carismatic cu cel narcisic. Un lider carismatic poate într-adevăr săâşi motiveze enorm angajaţii, datorită

siguranţei de sine, a perseverenţei cu care îşi urmează ţelurile, a extraordinarei sale capacităţi de persuasiune şi a viziunilor sale. Spre deosebire de narcisic, ceea ce urmăreşte el este convingerea celorlalţi şi nu denigrarea, degradarea şi exploatarea lor. Maestru în arta entuziasmării, în adevăratul sens al cuvântului, reuşeşte să îi motiveze şi să îi fascineze pe toţi. Carismaticul întăreşte pozitiv, iar narcisicul, adesea negativ.

Încă nu este clar dacă trăsăturile negative de personalitate ale liderilor sunt rezultatul puterii şi influenţei exercitate sau dacă trăsăturile narcisice, respectiv antisociale, condiţionează o astfel de carieră. Probabil că ambele sunt adevărate.

Ar fi de asemenea fatal să caracterizăm toate trăsăturile unei personalităţi de conducere ca fiind „narcisice”. Nu numai pentru că astfel s-ar realiza o stigmatizare greşită şi distructivă, ci şi pentru că în zilele noastre comportamentul narcisic este considerat adesea ca fiind lăudabil şi demn de urmat. De curând am auzit la un prânz de lucru o discuţie agitată între oameni de afaceri, despre un concurent neiubit. Unul dintre cei prezenţi l-a numit „pseudonarcisic” cu accent clar pe „pseudo”. Cuvântul de ocară suna mai degrabă ca „pretins narcisic” sau ca „oaia în blană de lup”. Ceea ce vrea să însemne că nu narcisismul este demn de dispreţ, ci că această poziţie de invidiat nu va fi niciodată atinsă de acest fraier.

Şeful concernului, cu constituţie ascetică şi dicţie apăsată, fără drept de apel, conducea personal şedinţa colectivului managerial. Managerii erau complet concentraţi asupra şefului, fiecare cuvânt fiind însoţit de mişcări aprobatoare ale capului şi fiecare tăcere, de gesturi de obedienţă. Toţi se străduiau să îi dea şefului răspunsurile pe care acesta părea să le aştepte, toţi reacţionau prompt, ascultător şi supus. Marele conducător povestea despre gândurile sale măreţe şi deciziile inteligente, într-un mod ce reflecta nimicnicia celor prezenţi. Bârfea despre politică, povestea istorioare

amuzante din viaţa sa privată şi bancuri de calitate îndoielnică, la care automat toţi cei prezenţă râdeau în mod exagerat. Şeful concernului, în mod evident plictisit şi sătul de servilismul celor din jur, vorbea cu voce din ce în ce mai coborâtă, până când nu a mai putut fi auzit deloc. Un manager tânăr şi talentat, care stătea în spatele sălii, îl rugă politicos pe şef să vorbească puţin mai tare. La aceasta şeful se adresă celor din jur cu voce şi mai scăzută: „Dacă veţi sta mai aproape de mine, o să mă auziţi!” şi apoi îi şopti asistentului de lângă el: „Pe ăsta să îl daţi imediat afară”.

Acesta a fost un exemplu de narcisism rău. Şeful, atât de convins de propria sa importanţă, încât nu mai tolera să fie contrazis în vreun fel, şi care prin comportamentul său narcisic, era atât de departe de realitate, încât nimeni nu mai îndrăznea să îl critice, nu este nici pe departe atât de cool şi de încrezător pe cât vrea să pară. În principiu, el este nesigur, extrem de sensibil şi vulnerabil la orice ar putea afecta absolutismul său, chiar la întrebări justificate, de zi cu zi. Nu are pic de înţelegere pentru angajatul sârguincios care nu vrea altceva decât să soarbă fiecare cuvânt al superiorului său şi îl elimină ca pe o muscă enervantă.

Aşa cum am spus-o în numeroase rânduri, narcisicul este extrem de vulnerabil şi foarte irascibil. El radiază aceste însuşiri în aceeaşi măsură cu care radiază siguranţa de sine, aşa încât anturajul său nu se va putea sustrage acestora şi va face tot posibilul pentru a evita reacţiile de jignire narcisică. Ele sunt extrem de violente la narcisic şi constau în ţipete, urlete, furii, supunerea celorlalţi, despotism şi desconsiderarea angajaţilor.

Pentru a evita astfel de manifestări, nimeni nu va îndrăzni să înfrunte, să aibă o altă opinie sau să critice un şef narcisic. Dimpotrivă, în cazurile în care cea mai potrivită reacţie ar fi una de reţinere sau scepticism, narcisicului i se arată admiraţie şi apreciere. Asta îi întăreşte convingerea că are mereu dreptate şi că este

infailibil. Sentimentul stimei de sine devine din ce în ce mai intens, la fel ca acela al unicităţii, el devine nerăbdător şi se opune şi celei mai mici critici. Într-o bună zi, pretenţiile lui nu vor mai avea limite; pentru el nu există graniţe, oprelişti, consideraţii de vreun fel. Fantasmele de putere nemărginită devin din ce în ce mai mult realitate.

Narcisicul îşi creează astfel un imperiu de vasali, care pe de o parte îl admiră şi, pe de alta, se tem de el, dar care întotdeauna îl urmează necondiţionat. Cei care tolerează comportamentul narcisic sunt adesea indivizi lipsiţi de încredere, depresivi, aşa-zişi „lingăi" sau „aplaudaci". Pentru ca narcisismul să fie pus în act este nevoie nu numai de un actor narcisic, ci şi de un mediu social care să permită acest lucru. Adesea, zborul de vultur neoprit de nimeni îi devine narcisicului şstreang. Nenumăratele procese împotriva bancherilor şi experţilor contabili arată cât de mult s-a îndepărtat narcisicul de realitate în ziua de azi, respectând numai propriile reguli şi ignorând legile şi orice decenţă, pierzând complet contactul cu realitatea.

Principiul conform căruia narcisicii îşi devin lor înşişi victime este valabil şi în cazul personalităţilor narcisice cu rol de conducere. Prăbuşirea este adesea neaşteptată şi extrem de abruptă. Narcisicul nu poate să înţeleagă că el, infailibilul, poate fi tras la răspundere în faţa instanţei de judecată, ca orice cetăţean de rând. O condamnare este pentru el inacceptabilă şi absolut insuportabilă.

Cu timpul, narcisismul care la început se arăta util devine distructiv şi dăunează afacerii. Otto F. Kemberg era de părere că: „*Patologiile caracteriale ale persoanelor cu rol de conducere care prezintă cel mai mare pericol pentru instituţii sunt probabil trăsăturile de personalitate narcisice*". Şi autosupraestimarea se poate dovedi „fatală" pe termen lung. La un chestionar privind cele mai importante piedici în carieră, 53% dintre consultanţii de resurse umane au considerat supraevaluarea ca fiind mai gravă decât incapacitatea de a înţelege regulile de joc ale

propriei afaceri şi insuficienta capacitate de perfecţionare profesională. De cele mai multe ori, calităţile de început, idealizarea şi capacitatea de a insufla entuziasm se transformă într-un comportament démotivant. Narcisicul nu-şi mai poate ascunde atitudinea plină de reproşuri, pretenţii şi învinovăţiri şi tendinţa de a-i subaprecia pe ceilalţi. În ultimă instanţă, angajaţii de distanţează, se separă de el, părăsesc întreprinderea sau devin combativi.

Câteodată, mai ales în cazul în care irascibilitatea este foarte mare, narcisismul poate deveni o piedică serioasă în carieră:

N. era angajat la o întreprindere de mărime mijlocie, în funcţie de conducere de nivel mediu, având rezultate mediocre. După ce eşuă în încercarea de a dobândi o poziţie de top, îşi dădu spontan demisia. Povesti tuturor că a fost abordat de un headhunter internaţional pentru a lucra la un concern multinaţional şi că a fost selectat dintre sute de candidaţi. I s-a oferit un contract pe zece ani, o ofertă de nerefuzat. „Au nevoie de mine ca de pâinea de pe masă”. Cam astea erau explicaţiile lui, în ciuda faptului că nu avea nicio perspectivă de a dobândi un nou loc de muncă. N. a cerut o evaluare a activităţii sale, care îi fu transmisă în scurt timp.

Două zile mai târziu, şeful de resurse umane al respectivei întreprinderi primi o scrisoare de la domnul N., cu următorul conţinut:

„În evaluarea dumneavoastră scrieţi, aşa-zis director de resurse umane, că am prestat o „activitate corespunzătoare” (sic) în firma dumneavoastră, Consiliul de administraţie a fost „mulţumit” (sic) de munca mea şi că „regretaţi foarte tare” (sic) plecarea mea…

Aleg să resping aceste formalităţi banale şi grosiere la fel ca opiniile dumneavoastră neruşinate cu care vreţi să mă prostiţi. Este evident că în această companie mizerabilă nimeni nu mi-a recunoscut contribuţia, ideile şi idealismul. Cum altfel s-ar putea explica faptul că aproape

tot personalul a fost de părere că aportul meu a fost excepţional, performanţele ieşite din comun şi că plecarea mea va fi regretată profund de toţi? Toţi ceilalţi au remarcat asta, cu excepţia dumneavoastră; în superioritatea care vă caracterizează, nu puteţi vedea realitatea. În opoziţie cu aprecierea ieftină pe care această întreprindere jalnică mi-a oferit-o la plecare, noii mei angajatori mă vor întâmpina cu bucurie şi respect. Acestea fiind spuse, decizia mea de a nu mă mai lăsa descurajat şi dispreţuit de dumneavoastră, s-a dovedit a fi cea mai bună.

Cu stimă, N.

Totul este cacealma, casting, paradă sau societatea narcisică

Oare societatea umană devine într-adevăr din ce în ce mai narcisică? Şi dacă da, care ar fi motivele pentru o astfel de evoluţie?

Deşi narcisismul este apanajul fiinţei umane, la fel de vechi ca umanitatea însăşi, o constelaţie psihosocială universală, mulţi istorici, sociologi şi analişti ai fenomenelor sociale vorbesc despre o creştere accentuată a narcisismului în ziua de azi. Aceste concluzii au la bază studii ştiinţifice aprofundate care dovedesc fără putere de tăgadă extinderea elementelor narcisice fundamentale ca egocentrismul, aroganţa, lipsa de consideraţie, deficitul empatic şi o extremă vulnerabilitate.

Doi psihologi americani, Jean M. Twenge de la Universitatea de Stat San Diego şi W. Keith Campbell de la Universitatea din Georgia vorbesc în cartea lor *The Narcissism Epidemic*. *Living in the Age of Entitlement* (Epidemia de narcisism. Cum să trăieşti în epoca îndreptăţirii), apărută în 2009, despre creşterea alarmantă a narcisismului. Într-un studiu de caz realizat pe un eşantion de 37.000 de studenţi, ei au comparat gradul de iubire de sine între momentul de faţă şi anul 1985. Pe atunci, un student din şapte înregistra valori narcisice ridicate, iar astăzi este vorba de unul din patru. Cercetătorii pun această creştere pe seama interesului

crescut al societăţii americane pentru valori ca stima de sine ridicată, realizarea Eului şi cultivarea imaginii proprii. Aceeaşi analişti cred că autocentrarea exagerată, devenită obsesie colectivă ar fi atins un nivel distructiv, afectând în mare măsură chiar sentimentul de apartenenţă la o colectivitate, solidaritatea şi credinţa în puterea reformatoare a politicii şi a instituţiilor sociale.

Care ar putea fi motivele? Să ne ferim de explicaţii narcisice. Astfel de fenomene complexe nu pot fi explicate printr-un motiv sau altul, ci au mai degrabă legătură cu circumstanţe favorizante, cu predispoziţii psihosociale şi cu o susceptibilitate generală crescută.

Ar fi simplist să spunem că determinantă este o schimbare în reperele valorice şi reprezentările morale. Nu poate fi însă ignorat faptul că virtuţi altă dată consacrate, ca modestia, prudenţa, smerenia şi lipsa de pretenţii nu mai joacă astăzi un rol important, ba mai degrabă sunt văzute ca defecte, ca „ne-virtuţi”. Omul, Eul, Şinele şi propriile nevoi stau acum în centrul atenţiei mai mult decât în Renaştere. Noile idealuri nu mai sunt grija, abstinenţa sau solidaritatea, ci siguranţa, mai cu seamă siguranţa de sine, consumul şi autoreferenţialitatea. Emoţia dominantă a momentului este „să fii cooZ”, deci un element prin excelenţă narcisic. Acest cuvânt, care implică răceală, restricţie şi blocaj emoţional, are o importanţă specială mai ales în limbajul tinerilor. „*Cool*” este orice aduce plăcere, este reuşit şi satisface. O situaţie sau un comportament „cool” este ceva cu totul special şi oamenii *cool* sunt cei cu o structură ideală de personalitate. Nu mai admirăm oamenii empatici, înţelegători, participativi, prezenţi emoţional, ci pe cei distanţi, duri, intangibili. Să existe oare o legătură între această nouă orientare a emoţionalităţii şi atitudinea narcisic-neempatică?

Chiar dacă grijile, traumatizările de orice fel sunt exagerate în ziua de azi – dacă ne gândim fie şi numai la inflaţia termenului de *bum-out* – stresul pe termen lung, agitaţia permanentă şi cerinţele sporite de performanţă

profesională prezintă riscuri semnificative. Într-o societate în care datul din coate este emblematic, pur şi simplu nu e timp pentru empatie, înţelegere sau discuţii lămuritoare. Trebuie să decizi rapid, să faci faţă fiecărei situaţii, să îţi atingi întotdeauna ţelul, rămânând în acelaşi timp disponibil pentru ceilalţi – şi, ca atare, deranjat. Aşa că nu mai rămâne nicicum loc pentru gentileţe, consideraţie şi capacitate empatică.

Alte motive ar putea fi efectele negative ale reţelei extrem de largi de socializare, una din cele mai importante achiziţii ale veacului nostru. Nu este extraordinar să fii mereu în centrul celor mai importante evenimente şi relaţii, să poţi oricând să aduci universul la tine şi să deţii o putere informaţională infinită? Ce poate conferi mai mult sentimentul măreţiei proprii, decât capacitatea de a accesa orice informaţie, oricând şi oriunde. Ce altceva ne transmite „Măria Sa, Marele Click" decât un sentiment narcisic de măreţie, de acces la cunoaşterea universală, senzaţia deţinerii unei puteri absolute? Chiar dacă la locul de muncă nici nu mai suntem conştienţi de acest lucru, întrucât internetul şi comunicarea fără graniţe au devenit automatisme pentru omul informatizat, sentimentul propriei superiorităţi, unicităţi şi puteri – într-un cuvânt, narcisismul – este stimulat în mod inconştient.

Şi nu are oare toate motivele omul să fie conştient, sigur şi fascinat de sine, date fiind toate posibilităţile actuale? Doar el nu a mai fost niciodată atât de sănătos, de cultivat, de răsfăţat, de liber şi de autonom ca în ziua de azi. Morala, ordinea şi dreptatea şi-au pierdut caracterul limitativ, infantilizant. Multe boli, care îi aminteau omului de limitele cunoaşterii şi existentei sale, au fost învinse. Sudoarea de pe frunte nu mai este o premisă a câştigării unei pâini cinstite, ci mai degrabă marca succesului dobândit cu bani grei în studiourile de fitness. Visul de veacuri al Secolului de aur, ca maşinile să înlocuiască munca oamenilor, este demult împlinit.

Pământul este orice altceva decât un tărâm al plângerii, prin care individul obidit trebuie să treacă, pentru a ajunge la o viaţă mai bună dincolo. Viaţa a devenit mai puţin jug şi mai mult plăcere. Nu mai există nici relaţii de dominare care pe vremuri ne făceau obedienţi, răpindu-ne libertatea şi bucuria. Nu mai există nici ciuma care decima tineri plesnind de sănătate, şi nici războaie care distrugeau cu regularitate tot ce se construise vreodată.

Din receptori umili am devenit consumatori răsfăţaţi. Problema noastră nu mai este dobândirea hranei, ci evitarea excesului. Acum nu mai trebuie să luptăm pentru informaţie şi cunoştinţe, ci trebuie să alegem corect şi să ne ferim de tăvălugul alegerilor. Care dintre noi mai trebuie să stea la cozi lungi pentru a-şi procura alimentele de bază? câţi din noi mai trebuie să mănânce o pâine stropită cu lacrimi şi cine oare mai rămâne flămând fără voie?

Toate acestea şi multe altele sunt situaţii îmbucurătoare şi nu trebuie nicicum deplânse, putem doar să ne punem întrebarea în ce măsură ele stimulează narcisismul. Fără a ne deda platitudinilor, trebuie să ne ferim să căutăm explicaţii prea complicate; adevărul câteodată este mult mai simplu.

Nu este un sentiment înălţător să poţi zbura deasupra norilor şi, într-un interval de câteva secunde, să ajungi în ţări îndepărtate? Oare marele Cezar a condus vreodată o maşină de 200 de cai putere, a putut Cleopatra să îşi nască copiii fără durere şi a purtat vreodată Napoleon un ceas digital? Nu e nevoie de nicio teorie psihologică, pentru a recunoaşte că toate acestea – Slavă Domnului” – fac bine stimei de sine şi că omul are multe motive pentru a se simţi superior şi unic prin comparaţie cu trecutul.

Oameni narcisici au existat dintotdeauna. Contestabil este numai dacă narcisismul a devenit un fenomen mult mai extins sau dacă astăzi este pur şi simplu la modă să te

declari narcisic. Psihologul social Hans Werner Bierhoff, de la Universitatea Bochum-Ruhr, localizează în lumea vestică a cultivării exagerate a propriei imagini şi o constantă „inflaţie a Eului". Golul apărut din cauza capacităţii slăbite de coeziune a normelor sociale este ocupat din ce în ce mai mult de narcisism. Cultivarea exagerată a imaginii proprii, evidenţiată în dezbaterile televizate, în reality-show-uri şi în castinguri, pare a fi un simptom al unei societăţi îndrăgostite de imaginea sa. Facebook şi YouTube sunt forurile ideale pentru marketingul imaginii de sine şi pentru satisfacerea nevoii obsesive de a fi mereu în centrul atenţiei.

Autorealizarea a pus în act o dinamică proprie greu de controlat, care se arată în scăderea ratei naşterilor şi în creşterea numărului gospodăriilor unipersonale, în capitalismul acerb, în credinţa necondiţionată în performanţă şi creştere economică. Nu în ultimul rând, criza pieţelor financiare este o consecinţă a epidemiei narcisice. Goana nediferenţiată după profit şi lăcomia sunt expresia unei societăţi profund afectate narcisic.

Cine vrea să fie cunoscut în societatea-casting, trebuie să fie perceput existenţial ca o persoană publică, spun Bernhard Porksen şi Wolfgang Krischke: „Vreau să mă întâmpin", este formula consacrată a societăţii-casting. Motivaţi de speranţa unei cariere ca supercântăreţ, top-model, regină pe ringul de dans sau supertalent, candidaţii se înfruntă în spectacole ca „Germania caută un superstar" sau „Următorul Top Model al Germaniei" pentru a câştiga recunoaşterea juriului şi a auditoriului. Pentru a-şi îndeplini visul de a duce o viaţă de vedetă, răsfăţată de strălucirea mediatică, candidaţii la poziţia de star se supun voluntar discreditării, comentariilor răutăcioase şi instrumentalizării de către jurii, redactori şi antrenori. Nici măcar ridiculizarea în faţa camerelor de filmat şi a unui public de milioane de oameni nu reprezintă un preţ prea mare. Distincţia dată de statut sau de performanţă este depăşită acum de cea din mass-media şi mai cu seamă din

reţeaua de socializare. *„A fi înseamnă a exista din perspectivă mediatică”*.

Psihologul mass-media Jo Groebel constată o democratizare a distincţiei. *„Distincţia datorată naşterii, meritelor sau dobândită prin asociere cu altă persoană a existat dintotdeauna, odată cu un public larg, care să o consacre. În ultimii 10, 15 ani s-a lărgit accesul la o potenţială distincţie. Internetul joacă desigur un rol esenţial în acest sens, dar la fel de importantă este nevoia televiziunii de a prezenta cât mai mulţi oameni şi destine. Mijloacele de producţie necesare distincţiei au devenit astfel accesibile oricui”*.

Lăsaţi-mă să mai spun un cuvânt despre droguri, noua putere mondială. Şi ele au o legătură cu accentuarea fenomenului narcisic. Substanţe care să ne intoxice, să ne transporte şi să ne stimuleze au existat dintotdeauna, dar niciodată într-o astfel de complexitate, calitate şi cantitate. Alcoolismul, dependenţa de substanţe şi drogurile sunt puternic influenţate de evoluţia socială şi, ca atare, de spiritul epocii.

Care este drogul narcisismului? La prima vedere am putea crede că XTC, substanţa responsabilă pentru extazul promis de ecstasy ar corespunde cel mai bine. El oferă sentimentul unicităţii, al superiorităţii, euforiei, dar şi al uniunii cu întreaga umanitate. XTC duce şi la cufundarea în sine, ceea ce ar fi de asemenea specific narcisismului. Când eşti naufragiat în tine, eşti în centrul universului. Ecstasy este însă mai puţin agresiv, rece şi provoacă mai puţină aroganţă. El este un drog „simpatic”, nu are duritatea societăţii narcisice. Ca atare nu ar trebui să ne mire că punctul culminant al acestui drog al designerilor, atins la începutul secolului nostru, a fost depăşit în prezent de cocaină, Zăpada Anzilor, care a preluat comanda. Într-adevăr cocaina, care dintr-un drog al elitelor a devenit drog social, stimulează sentimentele şi aspiraţiile narcisice. Cocaina activează, euforizează, alungă oboseala şi foamea şi dă consumatorului sentimentul unicităţii.

Consumatorii de cocaină par adesea la fel de aroganţi ca narcisicii. Şi cocaina distruge emoţionalitatea, ceea ce e de asemenea narcisic. Aşadar campania victorioasă a cocainei nu pare o simplă întâmplare, ci un alt indiciu al drumului către o societate narcisică.

Omenirea a devenit mai pretenţioasă, mai revendicativă, mai lipsită de consideraţie, mai lacomă şi mai egoistă. Sentimentul propriei grandori, autoidealizarea şi desconsiderarea celorlalţi au devenit – aşa se tem mulţi – principiile moderne de viaţă. Spriţul secolului este determinat din ce în ce mai mult de aroganţă, vanitate şi de atitudinea macho. Acest „nou tip de socializare" afectează nu numai personalitatea şi stima de sine a indivizilor, el are şi importante consecinţe la nivel social. Dorinţa obsesivă de recunoaştere desolidarizează societatea, subminează colectivităţile şi izolează individualităţile.

? *9 y*

Ce concluzii putem trage? Aş vrea să le exprim în felul următor:

Comportamentul narcisic, rezervat pe vremuri claselor conducătoare şi aristocraţiei, precum şi punerea în act a nevoilor noastre narcisice comune au devenit fenomene de masă. În ziua de azi, circumstanţele permit tot mai multor oameni să-şi pună în act tendinţele şi aspiraţiile lor narcisice latente, să îşi împlinească năzuinţele narcisice şi să abordeze o atitudine narcisică. Ceea ce este nou la narcisismul societăţii nu este apariţia acestuia, ci faptul că el a devenit o formă de viaţă căutată şi o atitudine socială de bază, definitorie pentru spiritul secolului.

În oglinda narcisică sau cunoaşterea naturii umane şi autocunoaştere a prin reflectare

„Nu avem nevoie de alte lumi, avem nevoie de oglinzi" este o frază profetică din romanul *Solaris* al scriitorului S.F. Stanisław Lem. Poate cel mai cunoscut scriitor polonez, a cărui inteligenţă ieşită din comun avea

se pare un coeficient de 180, avertizează astfel asupra hybrisului uman. Omul, ca făptură dumnezeiască, vrea să transcende legile naturii cu sprijinul cunoştinţelor sale ştiinţifice, vrea să dezvolte forţe miraculoase şi inteligenţă artificială. Încă din 1954, Lem, de profesie medic, a indicat „ameninţarea murdăririi" prin intermediul mediului informaţional, punând baza unor precursori ai reţelelor de calculator şi motoarelor de căutare. Dacă Lem a avertizat asupra tendinţei de supraestimare a fiinţei umane, a avut în vedere tocmai tema noastră, a narcisismului. Opinia sa era că acest defect de dezvoltare poate fi abordat cel mai bine prin reflectare şi oglindire.

Ce îl fascinează pe om la oglindă? De ce joacă oglinda, de la ciobul de doi bani până la obiectul de artă de o valoare inestimabilă, un astfel de rol în societatea noastră?

Oglinzile sunt ispititoare şi misterioase, înnebunitoare şi apăsătoare, seducătoare şi respingătoare, strălucitoare şi demascatoare, dezarmante şi flatante, incoruptibile şi ludice. Oglinda este puternică şi modestă, întrucât nu trebuie să analizeze, să comenteze, să desfacă firul în patru, să explice nimic, ci doar să redea. În incoruptibilitatea şi neutralitatea sa, în completa sa onestitate stă cea mai mare putere. Oglinda nu îşi propune să acţioneze singură, să comenteze, să consilieze sau să devină activă în orice alt mod. Puterea sa derivă exclusiv din evidenţierea unei realităţi netrucate şi redarea ei frustă. De aceea „Oglinda (Der *Spiegel* – în limba germană)" este şi un nume potrivit pentru o publicaţie de calitate.

Oglinda ne furnizează o copie vie a propriei persoane. Ea facilitează întâlnirea cu propriul Eu. Ne pune în faţa ochilor o imagine în care ne simţim flataţi, confirmaţi sau ruşinaţi. Ne revelează diferite aspecte ale propriei fiinţe. Ne poate confirma în narcisismul nostru sau adânci în autodispreţ. Oglindirea este calea regală spre autorecunoaştere şi autocritică. Cu toate acestea,

imaginea din oglindă rămâne şi cumva distanţată, străină şi misterioasă. Oamenii au o mare bucurie, o nevoie, care adesea devine obsesie, de a se privi în oglindă. Se pare că o femeie ar petrece în medie doi ani din viaţă în faţa oglinzii.

La fel de fascinantă ca privirea în suprafaţa netedă şi lucioasă care ne oglindeşte aspectul exterior este şi privirea în „oglinda psihică”. Nu numai oglindirea făpturii şi apariţiei noastre este seducătoare, ci şi cea a fiinţei, personalităţii şi comportamentului nostru. Asta explică fascinaţia pe care o exercită grupurile de autocunoaştere, atelierele de psihodramă şi terapia sistemică a constelaţiilor familiale. Prin feedbackul obţinut de la 5?

ceilalţi, participanţilor li se oferă o oglindă în care pot vedea şi aspecte necunoscute ale Sinelui, precum şi părţile umbrite ale personalităţii lor. Unele puncte oarbe pot fi iluminate prin revelarea de noi puncte de vedere şi perspective neconvenţionale. Ca efect al unei analize, ca şi din reacţiile celorlalţi, poate fi constituită o oglindă a propriei persoane. În oglinda psihică nu aşteptăm să regăsim imaginea noastră familiară şi nici măcar un adevăr radical, ci o iluminare a unor domenii necunoscute ale vieţii noastre psihice. Oglinda psihică ne dă acces la noi perspective şi modalităţi de autopercepere, cu ajutorul ei putem ajunge la descoperiri neaşteptate. Presupunerile pot fi confirmate, iar ceea ce era doar simţit devine certitudine. Asta implică însă incertitudine, suspiciune şi iritare.

Asemenea oglindiri se numără printre cele mai importante tehnici în numeroase practici terapeutice. Prin oglindire, psihanaliza încearcă să readucă în cadrul terapeutic situaţii conflictuale vechi, cu tot apanajul lor emoţional. Analistul trebuie să fie neutru, reţinut şi nedirectiv, să se abţină să dea sfaturi şi să nu încerce să îşi impună interpretările. Rolul lui este de a reflecta ceea ce pacientul spune şi asocierile pe care acesta le face. Prin aceasta sunt scoase din umbră aspecte necunoscute ale

vieţii psihice, ceea ce face posibilă o autorecunoaştere. În psihoterapia centrată pe client, terapeutul preia perspectiva pacientului şi îi redă în propriile cuvinte ceea ce a preluat de la pacient, oglindind ceea ce a înţeles. Atunci când într-o psihoterapie sunt abordate probleme extrem de împovărătoare şi sunt reflectate tipare comportamentale, oglinda poate deveni o oglindă de foc.

Ne putem întreba ce se întâmplă cu imaginile văzute în oglindă. Oare sunt efemere şi dispar din memorie la fel de repede cum apar? Rămân undeva suspendate în percepţia noastră, făcându-şi resimţite efectele retroactiv, plăcut şi dureros totodată? Ne sunt livrate astfel adevăruri îmbucurătoare sau şocante, acceptabile sau complet intolerabile? Ne conduc ele la o punere meditativă în perspectivă, la reculegere, perplexitate şi autoreflecţie? Trezesc în noi anxietate, neîncredere în valorile proprii sau reacţii nevrotice? Ne aduce oare cunoaşterea umană un pas mai departe şi, pe de altă parte, cum ştim dacă autorecunoaşterea ne-a reuşit cu adevărat? Şi dacă imaginile narcisice ne aruncă, ca pe frumosul tânăr din mit, în boală şi moarte?

Câteodată nu putem să credem ce vedem în oglindă. „Eu este altul”, constată şi poetul francez Arthur Rimbaud (1870) atunci când se întreabă de ce latră un câine în oglindă.

Dintotdeauna am fost preocupaţi să îi răpim oglinzii francheţea, claritatea şi chiar duritatea. Încercăm să o păcălim şi, totodată, să o convingem să ne redea o replică îmbunătăţită şi înfrumuseţată. Aceasta se întâmplă cu ajutorul oglinzilor concave şi convexe, dar mai cu seamă prin prelucrarea artistică şi transformarea imaginii într-o operă de artă. Întrucât nu putem pur şi simplu păcăli imaginea oglindită, trebuie să ne ţinem de cadru. Astfel, imaginea oglindită apare mult mai îmbucurătoare: înrămată în urzeală aurită, broderii spectaculoase, împresurată de coroane măiestre de laur şi margini splendid pictate. Oare vrem să accentuăm cu aceasta

valoarea de simbol a oglinzii şi să o punem în valoare în adevăratul sens al cuvântului? Sau toată găteala ne priveşte doar pe noi? Poate că vrem să ne ornăm propria imagine cu frunze de laur? Nu este vorba iar numai despre iubirea de sine şi autopreamărire? Nu devine în acest fel oglinda, oglindire narcisică?

Oglinda poate reflecta mult mai mult decât simple recunoaşteri. În psihologie, termenul „oglindire” este folosit pentru a defini interacţiunea dintre copil şi mama sa, esenţială pentru dezvoltarea sentimentului Eului şi a stimei de sine. În privirea mamei i se oglindesc copilului toate nevoile proprii. Celebrul psihanalist Heinz Kohut crede că valoarea de sine a copilului este întărită de „strălucirea din ochii mamei”. Copilul îşi recunoaşte propria valoare în ochii îngrijoraţi şi admirativi ai mamei. Prin oglindire i se reflectă propriile sentimente, comportament şi aspect. Oglindirea de către cea mai importantă persoană de referinţă este condiţia sine qua non pentru o dezvoltare normală.

În cursul ultimilor ani au fost descoperiţi de către specialiştii în neuroştiinţe aşa-numiţii neuroni oglindă sau celule oglindă. Prin intermediul acestora, are loc aşa-numita „comunicare intuitivă”, ceea ce înseamnă că prin ei putem „simţi ceea ce simte celălalt”. Ei sunt consideraţi fundamentul inteligenţei emoţionale, al intuiţiei şi al capacităţii de a iubi. Totodată, ei par a constitui baza limbajului, a religiei şi a culturii. În neuronii oglindă se dezvoltă conştiinţa empatică. Când ei sunt afectaţi sau distruşi, omul devine incapabil de a comunica cu lumea înconjurătoare. El devine autist, un narcisic extrem.

Chiar dacă între timp frenezia din jurul neuronilor oglindă s-a mai potolit, astfel încât descoperirea acestora nu mai este considerată „formula mondială a neuroştiinţelor”, ei demonstrează totuşi importanţa oglindirii, chiar şi la nivelul organic, al creierului.

Oglinda dă întotdeauna un răspuns – sau aproape întotdeauna. Într-unul dintre cele mai renumite

experimente ale psihologiei moderne, experimentul oglindă al ciberneticianului Gregory Bateson ea a eşuat. Maestrul gândirii circulare a fost întrebat ce culoare ar prelua un cameleon dacă ar fi aşezat pe o oglindă. Întrebarea era oare cameleonul va reuşi să facă ceea ce Narcis şi-a dorit, şi anume să fuzioneze cu oglinda? îşi va păstra el culoarea originară, va apărea o strălucire aparte, va intra în vârtejul culorilor sau îşi va crea o nouă identitate coloristică? Experimentul făcut cu o sală a oglinzilor nu a fost edificator. De ce nu? Pentru că nu este posibilă o fuziune cu imaginea din oglindă. Narcis a fost primul care a experimentat eşecul.

Câteodată oglinda preia trăsături umane, ea devine partener de discuţii, prieten sau duşman, consilier sau judecător. Cea mai cunoscută este întrebarea împărătesei urâcioase din basmul Albă ca Zăpada: „Oglindă, oglinjoară, cine este cea mai frumoasă din ţară?” Oglinda este un obiect magic, ea are funcţia unui analist, a unui judecător incoruptibil, ba chiar a conştiinţei. Ea ne oferă o capacitate introspectivă şi perspective noi, aşa cum le putem găsi într-una dintre cele mai surprinzătoare interpretări ale mitului lui Narcis, aparţinând lui Oscar Wilde. În poemul „Discipolul” el descrie cum iazul în care se oglindise se preschimbă după moartea sa. Dintr-un potir de apă dulce, se transformă într-un potir de lacrimi sărate. Nimfele au venit din pădure cântând pentru iaz şi căinându-l: „Nu ne mirăm că îl plângi astfel pe Narcis, atât de frumos era”. Uimit, iazul întrebă: „Era Narcis cu adevărat frumos?” La care nimfele răspunseră: „Cine ar putea să ştie asta mai bine decât tine? Pe lângă noi doar trecea în pripă, dar pe tine mereu te căuta şi adânc te privea. În luciul apei tale voia să-şi oglindească frumuseţea”. Iar iazul răspunse: „L-am iubit pe Narcis numai pentru că în ochii lui îmi oglindeam propria frumuseţe”.

* * *

Oare de ce a fost încredinţată unui nebun oglinda înţelegerii? De ce putem afla adevărul numai atunci când

un nebun are în grija sa oglinda? Poate pentru că numai copiii şi nebunii spun adevărul. Ei sunt autentici, deschişi, direcţi, nedeghizaţi şi lipsiţi de diplomaţie. Privirea lor nu este falsificată de oportunism, consideraţii diverse, obedienţă, calcule şi nici măcar de ceea ce numim tact. Un nebun nu reprezintă o concurenţă pentru nimeni, nu ne simţim ameninţaţi de el. Chiar şi atunci când nu putem tolera cuvintele lui, tot ne putem consola cu gândul: „Nu e decât un nebun”. Nebunului îi iertăm orice, el nu trebuie să se teamă de nimic şi astfel se bucură cu adevărat de libertate. În acelaşi spirit, în perioada de carnaval multe foi volante din sudul Germaniei publică, lucruri care de regulă trebuie ţinute sub tăcere; acestea poartă numele de „Oglindă a nebunilor (Narrenspiegel)”.

Oglinda nebunilor era în Evul Mediu un semn al iubirii de sine a nebunilor, al vanităţii şi al ignoranţei lor faţă de Dumnezeu, dar şi un mijloc de autodescoperire a propriei nebunii şi precarităţi, prin care se evidenţia strânsa legătură de sens între nebunie şi perisabilitatea fiinţei. Şi nebunul pune oglinzi în faţa unei lumi pline de nebuni, pentru a-i reflecta neorânduirea.

Ce îl motivează pe un autor să intre în pielea unui nebun pentru a le oferi semenilor săi o psihooglindă? Poate este vorba despre privilegiul nebunului, în adevărul spuselor căruia lumea se încrede. Poate fi şi siguranţa rolului de nebun, în spatele căruia aparent poţi fi la adăpost de pedeapsă şi răspundere. Eventual poate fi vorba şi despre o încercare de biruire a propriei vulnerabilităţi şi a frustrărilor. Este posibil să implice şi o răzbunare împotriva dispreţului unora, poate un reflex al propriului narcisism. Nu e nicio îndoială însă că nebunul privilegiat nu va scăpa de efectul oglinzii şi se va recunoaşte în slăbiciunile şi tulburările semenilor săi. Poate că nebunul este cel mai mare?

narcisic, întrucât se extrage pe sine din context pentru a-i confrunta pe ceilalţi cu propriile slăbiciuni şi defecte, oglindindu-le vanităţile, aşa încât el să rămână

invulnerabil.

7 >

Trebuie, respectiv poate fi vindecat amorul propriu? Sau teraoia tu burărilor narcisice

Se pot şi, dacă da, trebuie vindecate tulburările narcisice de personalitate? Dacă reacţiile narcisice aparţin într-adevăr structurii psihice de bază a oricărui om, ancorate în fiecare dintre noi, atunci nu este nimic de analizat, de diagnosticat sau de vindecat. Tratamentul unei tulburări are sens numai atunci când cineva suferă din cauza ei, fie pacientul, fie cei din jurul lui. Numai presiunea suferinţei şi suferinţa justifică o terapie.

Cea mai bună terapie este întotdeauna prevenirea, fie ea prevenţie primară, al cărei scop este efectiv prevenirea apariţiei unei tulburări, fie prevenţie secundară, prin care se urmăreşte limitarea efectelor dăunătoare ale unei patologii. Prevenirea narcisismului pare să ţină de domeniul imposibilului, cel puţin în ce priveşte metodele medical-terapeutice. Este mai degrabă vorba de a dezvolta o capacitate de conţinere şi de o schimbare a atitudinii sociale, în scopul îmbunătăţirii inteligenţei emoţionale şi al dezvoltării sentimentului de solidaritate socială. Dincolo de aceste scopuri mult prea înalte, fără îndoială, ar fi indicate şi alte măsuri mai uşor de implementat, cum ar fi o programă şcolară care să includă noţiuni generale de psihologie, consiliere educaţională, stimularea abilităţilor de viaţă prin programe specializate.

Ce alte măsuri de interes general ar mai putea fi utile din perspectivă psihologic-psihoterapeutică? Mie îmi pare necesară o altă abordare a consideraţiei acordate oamenilor şi demnităţii lor, precum şi o reflectare a ocaziilor în care folosim laudele. Chiar dacă narcisismul are legătură mare cu stima de sine şi cu autoaprecierea, respectiv cu desconsiderarea celorlalţi şi cu incapacitatea de a exprima apreciere la adresa altora, astfel de măsuri nu sunt specifice pentru tulburările narcisice. Măsurile

indicate ar fi însă de natură a întări stima de sine, cât şi de a contracara tendinţele narcisice.

Nu pare întâmplător că în ultimii ani metoda meditaţiei concentrate (*mindfulness*) se află printre cele mai căutate proceduri psihoterapeutice. Atât „inflaţia Eului”, atât de frecventă astăzi, cât şi răceala societăţii narcisice, impun o abordare mai atentă şi mai circumspectă a individualităţii – în familie, la şcoală şi la locul de muncă, în mediul social şi în cel politic, atât în prevenţie, cât şi în terapie.

O altă posibilitate de îmbunătăţire a climatului psihic este folosirea corectă a laudelor. Narcisicul are numai superficial o relaţie pozitivă cu aprecierile. El are nevoie de atenţia pozitivă, vrea să fie mereu admirat şi aprobat şi este jignit dacă nu primeşte suficiente laude. Se simte neînţeles dacă laudele nu corespund aşteptărilor sale şi tânjeşte după ele, nimic altceva nu pare a conta.

Cu toate acestea, el niciodată nu dă impresia că i-ar face plăcere laudele sau că un cuvânt apreciativ îi încălzeşte sufletul în vreun fel. Mai degrabă s-ar putea spune că aşteaptă laudele ca şi cum ar fi de la sine înţelese, nici nu şi-ar putea imagina că cineva ar putea să îl ţină departe de asta. Lauda nu este pentru el ceva special, un eveniment excepţional, ci pâinea lui cea de toate zilele. Lauda provocată de narcisic nu vine din suflet, ci ea vine pentru că trebuie să răspundă cererii sale nerostite.

Lauda şi admiraţia simt în fapt singurele căi prin care se poate ajunge la inima narcisicului. Poate singura portiţă terapeutică. Cine nu îl laudă, este un duşman în faţa căruia clădeşte un zid impenetrabil. El apreciază oamenii după modul în care este lăudat de aceştia. În egală măsură îi dispreţuieşte pe cei ce îl laudă: doar ei nu fac altceva decât să-şi argumenteze inferioritatea. Cei ce îşi exprimă aprecierea nu sunt pentru narcisic decât „lăudaci”, în niciun caz parteneri ce pot fi luaţi în serios sau care sunt pe picior de egalitate cu el. Aşa că narcisicul se află într-o

mare dilemă: pe de o parte are mare nevoie de oamenii darnici cu laudele, pe de altă parte, îi dispreţuieşte. Nici nu i-ar trece prin cap să întoarcă laudele, asta ar fi mult sub demnitatea lui. Singura apreciere pe care ar putea-o exprima ar fi cea cu privire la laudele primite. Dacă cineva l-a lăudat extrem de intens sau de original, s-ar putea să îi scape o laudă apreciativă la adresa emiţătorului.

Nevoia de laude este deci cuplată cu incapacitatea de a oferi laude. A lăuda pe cineva ar însemna a permite altei persoane să păstreze o parte din admiraţia destinată exclusiv lui. Propria măreţie ar putea avea de suferit dacă altcineva ar fi ridicat în slăvi. Narcisicul resimte asta ca pe o ameninţare şi o ofensă, ambele intolerabile. Proverbul despre piatra preţioasă care se teme să se desprindă din coroană este aplicabil şi narcisicului, care se teme de ceea ce ar putea provoca lăudarea altor persoane. Întrucât este lipsit de capacitate empatică, nu este în stare să simtă nevoia de apreciere a tuturor semenilor săi. Empatia deficitară afectează şi orice alt domeniu în care este necesară recunoaşterea omului ca fiinţă demnă de apreciere.

Să mai rămânem un pic la laude. Fără îndoială că ele ne satisfac într-o mare măsură şi într-un mod constructiv nevoile narcisice. Cu alte cuvinte: aprecierea autentică ne întăreşte narcisismul sănătos şi ne satisface o nevoie fundamentală, o cerinţă umană de bază.

Un cuvânt de laudă poate mişca profund orice om, copil sau bărbat, indiferent de caracter, vârstă, inteligenţă sau venituri. Lauda îl atinge pe om în miezul fiinţei sale. Aşa cum tânjeşte după dragoste, la fel năzuieşte după apreciere, el este o creatură dependentă de laude. „*Mulţi sunt mai presus de critici, dar nimeni mai presus de laude*”. Oricine ar spune că este indiferent la laude şi că o laudă nu face bine conştiinţei de sine şi Eului său, ar minţi. Nu există plafon de laude şi nicio doză nu e exagerată, după cum le explica jurnaliştilor morocănosul Bruno Kreisky: „*Nici nu vă puteţi imagina la câte elogii pot face*

faţă”.

Lauda este un întăritor de prim rang, cu toate acestea este fie prea ieftin şi inflaţionar, fie – cu excepţia industriei publicitare – prea puţin folosit. „Să nu spui nimic este o laudă suficientă” este o paradigmă greşită care ar trebui reformulată: „Să nu spui nimic este deja o critică suficientă”. Fără frica de a exagera, putem spune că nu există nimic care să îl înaripeze pe om mai mult, care să îi dea mai multă siguranţă şi să îl ferească mai bine de frustrare şi resemnare, decât lauda. Lauda este chiar şi un medicament eficient, o metodă de profilaxie şi vindecare, în afară de asta, lauda are mare legătură şi cu terapia adicţiilor, întrucât adesea dependenţii de alcool şi de droguri au, ca efect al substanţelor, sentimentul că se pot lăuda cu măreţie şi putere, poate şi pentru că, de regulă, au primit în viaţă cantităţi prea mici de laudă.

Lauda este ceva inefabil. În opoziţie cu permanenta cerere şi nevoie de apreciere, suntem complet inhibaţi atunci când trebuie să exprimăm un cuvânt de laudă. Celebrul filosof şi criminolog Paul Johann Anselm von Feuerbach (1775 – 1833) a apreciat exact că „*Este uşor să critici, de aceea se specializează toţi în asta. Să lauzi este greu, de aceea o fac atât de puţini*”.

Când v-aţi lăudat ultima oară soţia, bărbatul, copilul sau colegul de muncă? Să facem un experiment psihologic şi să ne amintim de ultima dată când am exprimat ceva cu adevărat laudativ. Dacă vă veţi referi la copiii dumneavoastră, probabil că veţi spune: „Nu le-am spus vorbe grele” sau în relaţia cu soţia: „Am mâncat mereu totul” sau, poate, dacă sunteţi convinşi de faptul că nu sunteţi un adept al laudei, aţi putea să vă scuzaţi spunând că mereu aţi vrut să lăudaţi, dar cumva aţi uitat de fiecare dată.

Lauda poate fi însă şi umilire. De aceea nu ne putem exprima uşor şi suntem ezitanţi atunci când primim lauda mult aşteptată. Am putea spune că nu am meritat-o şi că alţii ar fi fost mult mai îndreptăţiţi să o primească. De ce

aşa? Poate că primul câştigător asiatic al premiului Nobel, scriitorul Rabindranath Tagore ar putea să ne dea un răspuns, atunci când scrie despre dorul profund şi tabuizat de apreciere: *„Lauda ta mă umileşte, pentru că în sinea mea am cerşit-o”*. Câteodată însă lauda poate duce la aroganţă pentru că: „în *timp ce pe unii lauda îi umileşte, pe alţii îi face obraznici*”. Şi pe unii narcisici.

Terapia propriu-zisă a tulburărilor narcisice trebuie să lupte cu două probleme: pe de o parte, nicio altă grupă de pacienţi nu respinge mai radical orice formă de consiliere sau terapie, ca narcisicii. Narcisicul nu se simte bolnav şi în niciun caz nu simte că ar avea nevoie de vreun tratament. Doar el este mai inteligent, mai puternic, mai sănătos şi în orice privinţă mai bun decât restul omenirii. A accepta o terapie ar echivala cu acceptarea slăbiciunii şi a nevoii de a primi ajutor – ambele gânduri fiind intolerabile. Deşi narcisicii dispreţuiesc terapeuţii şi orice formă de terapie, ar accepta să aibă de a face cu un expert recunoscut pe plan mondial şi cu ultimele terapii lansate de Universitatea Stanford.

Pe de altă parte – trebuie să recunoaştem cu toată modestia că metodele terapeutice sunt extrem de limitate în cazul tulburărilor narcisice, ca de altfel în cazul tuturor tulburărilor de personalitate. O vindecare cauzală nu este posibilă, dată fiind cauzalitatea neclară şi extrem de ramificată a acestei patologii. Scopul unei astfel de terapii nu ar putea fi decât o mai bună conţinere a tendinţelor narcisice care nu pot fi influenţate şi dezvoltarea unor strategii de controlare a acestora.

Soţul, care suferea de o tulburare narcisică severă, fu pus de soţia sa, pe care o lovise rău, în mod repetat, din cauza unor nimicuri, în faţa a doua alternative – terapia sau divorţul. împotriva voinţei sale, el veni la prima întâlnire terapeutică, unde se arătă în mod demonstrativ neinteresat şi recalcitrant. Nu părea să fie conştient de existenţa vreunei probleme şi răspundea – atunci când catadicsea să o facă – extrem de lapidar. După încercări

eşuate de a închega o discuţie şi a clădi o relaţie terapeutică, el părăsi clinica în mod demonstrativ ofensat şi fără să salute. A doua zi, soţia, care între timp devenise din nou supusă, îi transmise terapeutului, în numele soţului său, că nici nu se punea problema ca acesta să urmeze o terapie. Terapeutul nu are nici măcar cravată, ca să nu mai zicem că nu poartă halat alb, ceea ce îl descalifică total pe plan profesional. Cum ar putea acest terapeut săâşi imagineze că soţul său ar putea avea încredere în cineva cu cămaşa deschisă la gât şi cu sacoul mototolit? Evident, terapeutul nu este familiarizat nici cu ultimele cercetări din Londra, conform cărora terapeuţii cu cravată au mult mai mult succes decât cei îmbrăcaţi lejer. Aceştia nu sunt depăşiţi decât de cei de înaltă valoare profesională, care evident poartă cravată şi halat alb.

Intervenţiile psihoterapeutice asupra narcisicilor reprezintă o provocare în egală măsură pentru pacient, cât şi pentru terapeut. Terapeuţii trebuie să se supună evaluării unor pacienţi extrem de pretenţioşi şi unşi cu toate alifiile, din perspectivă psihologică, al căror principal scop este să îl descalifice pe terapeut şi să se retragă din terapie. Este nevoie de o mare doză de siguranţă de sine, toleranţă la frustrare, experienţă şi stăpânire pentru a putea face faţă tacticilor atac/apărare ale narcisicilor, bine condimentate cu distructivitate şi desconsiderare. Spre deosebire de medicină, care se ocupă de tratarea corpului, unde presiunea durerii şi motivaţia pentru terapie sunt de regulă mari, în tratamentul tulburărilor narcisice avem de a face îndeobşte cu oameni dispreţuitori, necooperanţi şi recalcitranţi. Totodată, terapeutul trebuie să facă faţă capacităţilor manipulative enorme ale narcisicului.

Dacă totuşi se ajunge la o terapie, utile se dovedesc mai cu seamă tehnicile psihanalitice de comunicare şi, tot mai frecvent, cognitiv-comportamentale. Cu toate acestea, în principiu va fi nevoie de o abordare neschematică, una care să combine mai multe metode. Este necesară stăpânirea unei multitudini de metode, o flexibilitate

terapeutică şi o mare doză de pragmatism. Extrem de importante pentru bunul curs al terapiei sunt permanenta analizare a transferului şi contratransferului, o bună delimitare reciprocă şi o convenţie (preferabil în formă scrisă) care să garanteze respectul reciproc.

Orice terapie a narcisismului trebuie abordată cu delicateţe. Nu numai pentru că delicateţea este reversul comportamentului narcisic, ci şi pentru că un demers prea radical ar putea să îl facă pe narcisic să se simtă expus şi neajutorat, într-un mod periculos. Delicateţea abordării este necesară şi în cazul întăririlor narcisice, pentru a nu se ajunge la o supradoză de stimă de sine.

Cum să te minunezi de ouăle crude sau reguli de relaţionare cu narcisicii

Relaţionarea cu persoane cu tulburări narcisice este printre cele mai grele experienţe de convieţuire umană. În formă pură, narcisismul nu mai are nimic constructiv, fiind prin excelenţă o forţă distructivă. Întâlnirile cu indivizii narcisici ne solicită tolerantă, calm şi energie psihică. A lucra sau a trăi cu oameni narcisici poate duce la ani lungi de stres negativ şi de chin fără sfârşit. Pe de altă parte, după cum am arătat deja, terapia tulburărilor narcisice este o grea piatră de încercare chiar şi pentru doctori şi psihologi experimentaţi.

Creşterea semnificativă a numărului oamenilor narcisici, semnalată ştiinţific în ultima perioadă, explozia comportamentelor şi manifestărilor narcisice, precum şi dispoziţia socială care devine din ce în ce mai narcisică, ne obligă să facem faţă noilor forme ale narcisismului sub toate faţetele sale. Permiteţi-mi de aceea ca, spre finalul acestei cărţi, să vă propun un cod de reguli pentru convieţuirea cu narcisicii. Acestea nu trebuie înţelese ca reţete de gătit sau soluţii gata preparate, ci mai degrabă ca reguli psihologice şi ca propuneri comportamentale care ar putea să vă ajute să faceţi faţă narcisismului semenilor, fără să suferiţi prea multe daune şi să suportaţi mai relaxaţi narcisismul social generalizat. Regulile sunt

rezultatul multor observaţii ştiinţifice ale fenomenului narcisic, din experienţa unui psihoterapeut şi psiholog judiciar, dar mai ales din experienţele interumane ale autorului. Nici pe departe cele zece reguli nu trebuie tratate ca fiind exhaustive şi nici desăvârşite, fenomenul multifaţetat, fascinant şi ameţitor al narcisismului neputând niciodată să fie abordat suficient de amplu. Mai degrabă aceste reguli reprezintă o invitaţie pe care o lansăm pentru dezvoltarea de strategii proprii, care să aibă la bază unele principii psihologice fundamentale.

1. Recunoaşteţi narcisismul:

În formele sale clasice, adică în cazul grandorii sau al narcisicului permanent ofensat, nu există o problemă de recunoaştere. Nu la fel de simplă este situaţia tipurilor de narcisism ascuns sau deghizat, adică tipul adaptat, constructiv sau temător. În acest caz durează mult, mult prea mult, până se pot recunoaşte trăsăturile narcisice. Cu atât mai greu este să le faci faţă şi să te eliberezi de ele. Fiţi ca atare atenţi la trăsăturile de personalitate şi modalităţile de comportament narcisic. Niciodată nu a fost mai mare probabilitatea de a le găsi la semenii şi în societatea noastră. Nu faceţi greşeala de a căuta narcisismul în cărţi de psihologie, tratate filosofice sau opere de artă. Nu îl plasaţi pe canapeaua analistului sau în clinicile psihiatrice; căutati-l în cel de alături. Cota de incidenţă creste constant.

2. Nu vă supuneţi fascinaţiei acestuia:

Narcisismul atrage, iar comportamentul narcisic seduce intens, ducând la imitaţie. Doar narcisicul ne livrează o imagine extraordinară de succes, frumuseţe, unicitate şi celebritate! Cine nu s-ar bucura să păstreze un pic pentru sine? auzim mereu de la narcisic cât de inteligente sunt opiniile sale, ce idei avansate are, ce formidabile sunt realizările sale şi toate acestea ne pot fascina, la fel ca siguranţa aparitiilor şi robusteţea convingerilor sale. Având în vedere că adesea narcisicii

chiar au succes şi cariere profesionale strălucite, şi un mare procent ajunge să deţină poziţii de conducere, admiraţia justificată este greu de reprimat. Întrucât comportamentul egocentric, orientat nediferenţiat spre succes câştigă din ce în ce mai mult teren şi recunoaştere socială, o anumită tendinţă spre imitaţie pare a fi inevitabilă. În final trebuie să ne gândim că transferul care are loc în mecanismul inconştient al „identificării cu agresorul” ne poate duce, că ne place sau nu, la identificarea cu tipuri de conducători şi lideri de opinie, care la început ne par antipatici.

3. Eliberaţi-vă de aura Ion

Mult mai periculoase decât fascinaţia sunt sentimentele de îndreptăţire, vinovăţie şi submisivitate pe care narcisicul le stârneşte în semenii săi. De regulă, reacţionăm la grandoarea narcisică nu numai cu sentimentul propriei inferiorităţi, ci ne simţim cumva datori să venim în întâmpinarea nevoii sale de admiraţie şi a cerinţelor sale de a fi aplaudat. Naturaleţea cu care îşi formulează cererile, chiar fără a rosti vreun cuvânt, este atât de mare, încât nu putem decât să îi facem pe plac. Oamenii din jurul narcisicului se simt mereu cumva îndatoraţi şi, într-o anumită măsură, vinovaţi. Grandoarea narcisică pretinde adoraţie, conformare constructivă şi laudă compensatorie. Tiranul cere supunere, iar susceptibilul, consolare permanentă şi laudă infinită. Narcisicul parazitar sădeşte în noi nevoia irezistibilă de a-l proteja şi de a-l ajuta. Narcisicul este un maestru în instrumentarea acestor emoţii *y* în moduri pe care cel mai adesea nu le conştientizează. Cu un instinct imbatabil, simte exact unde îi poate atinge pe semenii săi, cum îi poate manipula şi exploata spre folosul său. De aceea, este esenţial să fim conştienţi de existenţa acestor transferuri şi contratransferuri şi să înţelegem că narcisicul nu poate exista fără oglindirea celorlalţi. Esenţa oglinzii constă în reflectare, în restituire. Aura narcisică depinde deci foarte mult şi de noi. Este important să recunoaştem puterea

emoţională pe care o radiază narcisicul şi să nu participăm la jocul acesta cu propriile noastre sentimente de îndatorare.

4. Păstraţi-vă autonomia:

Nu este suficient să recunoaştem narcisicii şi să ne eliberăm de influenţa lor. Cel mai important este să luăm atitudine şi să ne oferim spaţiu. Narcisismul are tendinţa de a deveni insaţiabil, el se hrăneşte cu sentimentele de îndatorare ale celorlalţi şi se tot extinde până când ajunge să ne sufoce cu prezenţa şi puterea sa. Ca atare, trebuie să fim conştienţi de propria noastră putere, să ne apărăm punctul de vedere cu aceeaşi naturaleţe şi să trasăm limite, politicos, dar ferm. Lipsa de măsură şi neruşinarea narcisismului cer reglementare şi marcarea depăşirii limitei. O personalitate puternică nu va fi niciodată luată de val, cu atât mai puţin de cel narcisic.

5. Priviţi în spatele aparenţelor:

Dacă recunoaşteţi comportamentul narcisic şi înţelegeţi cauzele profunde ale acestuia, întâlnirea cu un narcisic devine mult mai suportabilă. Ea are loc de pe o poziţie privilegiată, datorată cunoaşterii. A (re) cunoaşte lucrurile înseamnă întotdeauna a goni monştrii din preajma lor. A fi analizat echivalează cu a pierde din putere. Infatuarea nu mai este enervantă, ci devine demnă de compătimire, mai ales dacă ne gândim la complexele de inferioritate adiacente. Comportamentul egocentric îşi pierde strălucirea de îndată ce privim mai atent Eul slab pe care îl umbreşte. Vom fi mai capabili de compasiune dacă vom şti să îl vedem pe individul ofensat cronic ca pe un om labil, sensibil şi extrem de vulnerabil. Din perspectivă psihologică, nevoia disperată de atenţie şi admiraţie nu este nimic altceva decât un strigăt după dragoste. Un copil plângăcios, poate şi supărăcios, este mai puţin ameninţător decât un tiran egocentric.

4. Oglindiţi:

Învingeţi-l pe narcisic cu propria sa armă – oglinda. Fiţi atenţi să îi puneţi în faţă o oglindă reală, nedeformată

şi neînfrumuseţată. Dacă oglindiţi prin repetiţie anumite afirmaţii bine marcate, ele vor deveni penibile sau hilare. Ca, de exemplu: „Chiar crezi că este extraordinar?” sau „Ah, asta este deci cea mai mare realizare a ta?” sau „Mă întreb câţi alţi oameni au mai trăit aşa ceva?”

Cea mai eficientă modalitate de oglindire este sub forma întrebărilor directe, de genul: „Nu crezi că exagerezi puţin?” sau „Nu îţi dai seama că ai depăşit limita?” Prezentaţi-i narcisicului o oglindă care să reflecte o altă perspectivă. Întrebaţi-l dacă măreţia sa este recunoscută şi în Statele Unite, dacă se va mai vorbi despre realizările sale şi peste zece ani şi dacă a fost deja omagiat în presă. Câteodată, el este suficient de inteligent pentru a recunoaşte cât de caraghioase sunt pretenţiile sale impunătoare. Fiţi atenţi însă cu ironia şi sarcasmul. Narcisicul le va recunoaşte întotdeauna şi va reacţiona ofensat. Nu suportă nicio jignire, nu uită şi nu iartă. De regulă, narcisicii sunt firi lipsite de simţul umorului.

7. Discutaţi despre narcisism la modul abstract:

Încercaţi să spuneţi în mod abstract tot ceea ce aţi prefera să îi aruncaţi verde în faţă narcisicului. În niciun caz nu spuneţi: „Eşti narcisic… Eşti un egoist… Eşti aşa plin de tine!”, ci mai degrabă: „Îmi sunt extrem de antipatici oamenii narcisici… în societatea noastră există din ce în ce mai mulţi oameni egoişti… Cel mai penibil lucru din lume este lăudăroşenia…”

Declaraţi-vă experţi în fenomenul narcisic, descrieţi principalele sale caracteristici şi invitaţi-l pe narcisic într-o călătorie analitică: „Ştiai deja că narcisicii sunt de fapt extrem de neîncrezători în sine? Psihologii cred că în spatele prezentării unei imagini atât de fabuloase se află o mare frică de eşec”. În acest fel narcisicul se va confrunta cu o dilemă dificilă: fie îşi recunoaşte ignoranţa, fie trece pragul şi se recunoaşte pe sine în aceste descrieri.

8. Folosiţi lauda cu măsura corectă:

Narcisicul este ahtiat după laude, are nevoie de ele ca sugarul de laptele matern. Viaţa fără laude îi pare de

netrăit, nu se satură de ele şi nu sunt niciodată suficiente. Dacă i le refuzaţi cu consecvenţă, nu o să puteţi niciodată comunica cu el, nu o să ajungeţi la el şi o să rataţi „fereastra terapeutică”. Nu o să vă recunoască autoritatea. Complimentele trebuie să fie sincere şi autentice. Dacă exageraţi, riscaţi să vă supuneţi superficialităţii sale. Dacă le subdozaţi, vă va percepe ca fiind periculos şi calculat. Din aprecierile constructive şi autentice, narcisicul ar putea învăţa să considere diferit modul de exprimare a afecţiunii. Un compliment autentic este un întăritor de prim rang şi asigură un transfer eficient. Mai mult decât atât, cel ce laudă va căpăta o poziţie de autoritate, ceea ce duce la recunoaşterea sa inconştientă de către narcisic. Fiţi însă tot timpul cu băgare de seamă, trataţi-l ca pe un dependent de substanţe în proces de dezintoxicare, căruia i se administrează doza corectă de drog.

9. Stabiliţi limitele:

Este cam la fel ca în procesul educaţional: narcisicul are nevoie de graniţe. Ele îi reduc tendinţele expansioniste şi îi permit să ia contact mai bine cu posibilităţile sale reale. Limitele conferă siguranţă, ocrotire şi orientare. Nu fiţi duri şi nepoliticoşi, ci protectori şi consecvenţi. Inconştient, narcisicul va vedea în voi un educator, pe cineva cu o poziţie de autoritate. Asta nu înseamnă că nu trebuie să fiţi atenţi la contraatacuri, cărora trebuie să le faceţi faţă şi să vă sustrageţi cu abilitate.

10. Evitaţi şi dispăreţi:

În cazul unor narcisici nu există decât o singură soluţie: să faceţi un ocol mare şi să fugiţi cât mai repede şi cât mai departe. Asta este mai cu seamă valabil pentru tiran, pentru narcisicul malign şi pentru cel parazitar. În cazul acestora, orice încercare de a discuta cu ei şi de a-i schimba este sortită eşecului. Feriţi-vă de rolul (narcisic) al terapeutului narcisismului. Veţi economisi mulţi nervi dacă veţi evita să intraţi în contact cu un astfel de narcisic. Calitatea vieţii voastre va fi semnificativ îmbunătăţită, de îndată ce vă veţi despărţi de el. Cu cât mai mare distanţa

la care veţi fi de el, cu atât mai bine.

Galeria narcisică

„*Narcisismul poartă multe măşti*: *sfinţenie*, *responsabilitate*, *amabilitate şi iubire*, *modestie şi mândrie*. *Ca atare*, *în raza sa de acţiune intră atât vanitoşii şi aroganţii*, *cât şi cei cu o aparenţă modestă şi neostentativă*” scrie celebrul psihanalist Erich Fromm în cartea sa „Die Antwort der Liebe” („Răspunsul iubirii”), făcând trimitere la diferitele structuri psihologice ale tulburării narcisice. Întrucât componentele narcisice sunt diferite de la o personalitate la alta şi sunt trăite diferit de la persoană la persoană, putem spune că există atâtea tipuri de narcisism câte tipuri de oameni. Cu toate acestea, se pot deosebi unele tipuri fundamentale în care se recunosc cele patru elemente de bază ale narcisismului – egocentrismul, vulnerabilitatea, lipsa de empatie şi desconsiderarea – structurate în constelaţii mai mult sau mai puţin unitare. Dincolo de împărţirea în narcisism sănătos, patologic sau malign şi de orice clasificări ştiinţifice, pentru utilizarea de zi cu zi – adică pentru comunicarea cu semenii noştri – pot fi descrise următoarele tipuri principale. Aşa cum se cuvine narcisicilor, caracterizarea nu va fi făcută prin definiţii seci, ci prin enumerarea unei galerii în care fiecare îşi va găsi locul potrivit.

1. Grandiosul:

Tipul clasic al narcisicului, numit şi „elitist”. Când auzim termenul „narcisic”, el ne apare de îndată în faţa ochilor: egocentric, fălos, arogant şi lipsit de consideraţie. Când intră pe uşă atrage toate privirile şi acaparează de îndată toată camera – revendicativ, autoreferenţial şi dependent de admiraţie. Tipul clasic al egocentricului. Pentru el nu există decât două teme de discuţie: el şi faptele sale. Tot ce face este unic, ce gândeşte, genial, ce a trăit, senzaţional. îl cunoaşte pe Dumnezeu şi întreaga lume, dar mai cu seamă şi mult mai important: toată lumea îl cunoaşte.

Ascultătorii sunt simpli figuranţi, pentru el ca şi inexistenţi sau cel puţin toţi ceilalţi par a păli în raport cu el. Deşi nu este conştient de asta, el depinde în totalitate de admiraţia celorlalţi. Fără ei, el ar fi un singur lucru: nimic.

Pont: *Când îl întâlniţi, fiţi conştient de propria voastră valoare*!

2. Ofensatul

Nu a fost văzut niciodată altfel decât prost dispus, ofensat şi iritat. Cine îl întâlneşte, este convins că l-a jignit cumva, deşi nu ştie cum. Este un maestru al tăcerii ofensate şi al furiei reprimate, care stă să izbucnească. În apropierea sa, ne învăluie de îndată sentimente de nesiguranţă şi de vinovăţie. Acest individ lipsit de umor ne înfricoşează pentru că ni-l putem uşor imagina capabil de răzbunări sângeroase pentru nedreptăţi inexistente. Din perspectivă psihiatrică el este un „pasiv-agresiv", ceea ce înseamnă: în interiorul său este în permanentă fierbere, însă poate exprima acest lucru cu mare dificultate. Explozia vulcanului este numai o chestiune de timp. Acest tip este întâlnit adesea în cazul ucigaşilor violenţi, la criminalii care comit masacre şi la bolnavii de stomac. Specialităţile sale sunt: tăcerea, cinismul şi procesomania.

Pont: *Fiţi întru totul de acord cu el şi încercaţi să fugiţi cât mai departe*!

3. Umilul:

Nimeni nu este mai reţinut, mai nepretenţios şi mai modest decât el.

Ne iese în întâmpinare cu o atitudine supusă şi cu ochii plecaţi. Dacă ar fi după el, ar umbla în veşminte de penitenţă, cu capul acoperit cu cenuşă. Tot ce miroase a lux şi a stare de bine îi repugnă, chiar şi un simplu zâmbet îi provoacă neplăcere. Lipsa de pretenţii este idealul lui. Dacă cineva este împotrivă, dacă cere ceva sau îşi impune voinţa în vreun fel, reacţionează profund jignit, îi stăpâneşte pe ceilalţi nepermiţând nimănui nimic, nici măcar sieşi. Renunţarea este un imperativ categoric pe

care o singură persoană l-a transformat în măiestrie: el însuşi. Nu se lasă depăşit de nimeni în această privinţă. Toţi cei ce încearcă asta îi par periculoşi. Pe cei ce nu reuşesc, îi ignoră. Cei mai aprigi duşmani ai săi sunt persoanele egoiste, arogante, pretenţioase, lăudăroase – pe scurt, ceilalţi narcisici.

Pont: *Evitaţi să aveţi de a face cu el, cu excepţia cazului în care vreţi să faceţi penitenţă*.

4. Adaptatul social

Este suficient de inteligent pentru a nu ieşi prea mult în evidenţă cu măreţia sa. Ştie să îşi mascheze bine iubirea de sine şi susceptibilitatea. Are o apariţie afabilă, este amuzant şi şarmant în societate, face la început o impresie bună, de om simpatic. Pe termen lung, însă, nu reuşește să-şi strunească tendinţele narcisice. Îşi asumă rolul de unic specialist şi expert absolut, a cărui opinie este singura corectă şi al cărui sfat este nepreţuit. Reacţionează profund ofensat atunci când acest lucru nu este recunoscut. Este tipul clasic al celui care vrea să fie rugat şi este jignit dacă acest lucru nu este făcut. Specialitatea sa este „pescuitul după complimente” şi trasul de sfori în fundal. Totul cu un singur scop: să-şi întipărească unicitatea în conştiinţa generală a societăţii. Îşi schimbă rapid dispoziţia şi poate deveni de la un moment la altul rece, scorţos, antipatic şi urâcios. Adesea e de găsit în structuri instituţionale în poziţii de conducere. Cultivă relaţii cu persoane aflate în poziţii ierarhice înalte şi se lasă cu plăcere înconjurat de cei mai buni specialişti în a căror strălucire îi place să se scalde, dar pe care îi desconsideră de îndată ce nu mai corespund aşteptărilor sale sau dacă nu îi recunosc suficient autoritatea.

Pont: *Nu intraţi niciodată în conflicte deschise şi directe cu el, cel mult în schimburi uşoare de replici*.

5. Constructivul:

Numit şi „voiosul”. Este talentat în multe privinţe, are adesea capacităţi extraordinare şi ştie foarte bine acest lucru: „Pot să vă arăt cât de minunat sunt”.

Narcisicul constructiv este creativ, hiperactiv, optimist, mai mereu amuzant şi plin de haz şi emană multă încredere în sine. Cu energia sa debordantă şi ambiţia neţărmurită, vrea să îi motiveze şi să îi urnească pe ceilalţi. Se defineşte pe sine şi pe ceilalţi în funcţie de performanţă şi calitate, nu după simpatii. Îi plac rolurile de expert căutat, de maestru luminat, de pepinieră de idei mereu proaspete sau de mentor apreciat de toată lumea. Călcâiul lui Ahile în cazul lui constă în susceptibilitate şi în incapacitatea de a ierta. Pentru cei ce îi subestimează vulnerabilitatea, asta e fatal. Ei nu pot înţelege cum un om în aparenţă atât de sigur pe el poate fi iritat atât de uşor de o glumă, de o observaţie ironică sau de o critică abia şoptită. Ca toţi narcisicii, se teme de critică ca dracul de tămâie şi reacţionează deplasat. Este însă suficient de inteligent pentru a ţine cont de observaţiile constructive. Puterea sa constă în afect şi şarm. Dar vai de cei ce i se opun!

Pont: *Nu faceţi economie de complimente*!

6. Fanaticul:

Nu este un individ prea plăcut. Pentru el, nu există nimic altceva decât propria convingere şi ceea ce stă în spatele ei adică: propria sa persoană. Are caracteristici misionare şi combative. Este incapabil de compromisuri, de autoreflecţie sau relativizare cu privire la propria persoană. Stima de sine redusă este compensată printr-o idee strălucită care îi compensează, chiar supracompensează, lipsa de importanţă cu iluzii de omnipotenţă. Fanatismul face ca viaţa sa plicticoasă să devină interesantă. Este incapabil de compromisuri în ceea priveşte propriile sale opinii şi intolerant cu alt mod de gândire. Nu acceptă să fie contrazis, interzice alte idei, orice sceptic devine un duşman. Toleranţa, autoironia şi umorul sunt considerate ameninţătoare. Cu cea mai mare naturaleţe va abuza în mod nesolicitat de timpul vostru, pentru a vă povesti în detaliu despre importanţa constatărilor sale. Diferenţierea şi relativizarea nu sunt

punctele lui forte. Reprezentanţii acestui tip sunt fanaticii politici şi religioşi, iar cei mai periculoşi sunt fanaticii combativi. Sunt temuţi îndeosebi în adunări şi conferinţe la care se autoinvită şi nu pot fi opriţi din vorbit.

Pont: *Nu îl contraziceţi niciodată*!

7. Tiranul:

Tipul egocentricului lipsit de scrupule şi consideraţie, care calcă pe cadavre. Sensibilitatea şi empatia îi sunt necunoscute. Se distinge prin nevoia de a excela în toate privinţele. Ataşează mare valoare simbolurilor de statut cum ar fi maşinile de lux şi ceasurile scumpe. Pe lângă maşina de teren, mai are nevoie de una decapotabilă de două locuri. Întreaga viaţă pretinde un tratament ieşit din comun, i se pare de la sine înţeles să se bucure de avantaje şi solicită privilegii. Îi face plăcere să provoace, acţionează fără consideraţie, în mod impulsiv. Mottoul său este: „Treci peste toţi”. Este tipul întreprinzătorului bogat care, după ce a fost servit necorespunzător într-un hotel, cumpără toată afacerea şi apoi dă afară tot personalul.

Pont: *încercaţi să vedeţi în el copilul neajutorat, să îi interpretaţi urletele ca pe un plâns disperat*!

8. Narcisicul malign:

De găsit nu numai printre dictatori şi criminalii în serie, în formă moderată apare printre superiori, parteneri de viaţă şi oameni cât se poate de normali. Nu foarte simplu de identificat, întrucât la suprafaţă trăiesc simplu, de neremarcat, ca nişte „şoricei gri”. Se pot recunoaşte după cinism şi sărăcie emoţională exprimată printr-o atitudine neprietenoasă. Se pot distinge două tipuri: pe de o parte cel impulsiv, uşor de iritat, extrem de reactiv emoţional şi, pe altă parte, cel organizat, foarte talentat în a-şi ascunde în afară cele mai sinistre fantezii şi cele mai sadice tendinţe. Dacă însă acestea îşi fac drum spre suprafaţă se rup toate zăgazurile. Narcisicii maligni sunt cunoscători înnăscuţi ai firii umane şi psihologi talentaţi de la natură. Au o aparenţă afabilă, de oameni de treabă, păstrează mult timp distanţă şi reguli stricte şi sunt

descrişi ca neieşind vreodată în evidenţă. Forţa lor manipulativă este unică.

Pont: *Păziţi-vă de „şarmul psihopatului”*!

9. Parazitarul:

Aparţine formelor de manifestare pasive. Este foarte priceput să-i exploateze pe ceilalţi. Se lasă mereu invitat, apare ca oaspete neaşteptat, în schimb vine cu mâna goală. Profesional este mai degrabă un ratat, munca nu este punctul lui tare. Povesteşte adesea istorioare menite să stoarcă lacrimi despre farsele urâte pe care i le-a jucat viaţa, bolile înfiorătoare care l-au zguduit şi oamenii mizerabili cu care are mereu de a face. Recunoaşte instinctiv potenţialele victime, le invită la o cafea, lăsându-i apoi pe „invitaţi” să plătească. Nu are nici cele mai mici remuşcări că trăieşte pe spatele altora şi că îşi secătuieşte victimele până la ultima picătură. Dacă nu mai rămâne nimic de luat, trece la următoarea victimă.

Pont: *Spuneţi-i cât de tare vă bucuraţi de următoarea sa invitaţie*!

2. Amorosul:

Cunoscut şi ca „seducătorul” sau „exhibiţionistul”. Totul la el e superficial, sentimentele sunt jucate, limbajul pretenţios, şarmul calculat. Nu poate întâlni o femeie fără să se simtă scântei în aer. Este un maestru al înscenării tensiunilor erotice. Este un Don Juan şi un fustangiu. Vede în semenii săi numai obiecte care pot fi seduse. Nenumăratele sale relaţii ratate le desemnează ca „tezaur de experienţe inegalabile”. Este tipul exhibiţionistului ce pune intenţionat totul şi orice la vedere, incapabil de relaţii profunde. De fapt, are o personalitate isterică. Principiul suprem după care se ghidează este: „Să pari mai mult decât eşti”.

Pont: *în loc să îl atacaţi, rugaţi-vă împreună cu Sfântul* Francisc *din Assisi*: *„Preamărit fii Tu, Dumnezeule, cu toate creaturile tale*!”

3. Compensatoriul:

Etalează în exterior multă siguranţă de sine, dar

suferă de complexe de inferioritate ascunse. De multe ori, ele au legătură cu un handicap real sau presupus. Nu este vorba numai despre suferinţe fizice, ci, posibil, şi despre probleme psihice, complexe de inferioritate, frica de ratare sau dificultăţi sexuale de potenţă. Încearcă mereu să îşi ascundă slăbiciunile şi să atingă performanţe înalte într-un alt domeniu. De multe ori, făcând asta, îşi depăşeşte scopul. Tinde mereu la mai mult, este angajat şi orientat spre scop şi performanţă. Nu acţionează niciodată liber, este mereu supus unei constrângeri şi extrem de harnic de-a lungul unei zile. Tipul clasic de „profil nevrotic”.

Pont: *Nu îl ofensaţi*; *Dumnezeu iartă, dar narcisicul niciodată*!

12. Perfecţionistul:

Cunoscut şi ca „narcisic ascuns”. Suferă de un sentiment perturbat de stimă de sine şi trăieşte cu frica permanentă că s-ar putea îmbolnăvi, eşua profesional sau rata. Este temător, compulsiv, extrem de precis, trebuie să se asigure în permanenţă. Este în toate extrem de calculat şi reacţionează virulent la orice mic atac. Adună în jurul său numai colaboratori necritici şi nu tolerează în apropierea sa oameni siguri de sine. Luarea deciziilor este tărăgănată, problemele simt discutate şi răsdiscutate, riscurile de orice fel îl îngrozesc. Creează în jurul său o atmosferă de control antipatic, de plictiseală şi lipsă de chef.

Pont: *Folosiţi orice întâlnire inevitabilă ca pe o ocazie de a vă exersa seninătatea*!

13. Narcis cel mare:

O încununare a narcisismului, o adevărată operă de artă narcisică, sintetizând toate tipurile enumerate. Este atât de captivat de sine, încât nici măcar nu mai poate fi ofensat în vreun fel. Totul se loveşte de măreţia sa, nimic nu-l atinge. Dacă se întâlneşte cu un alt Narcis cel mare, se ajunge la război. Singura sa frică este că ar putea exista undeva un alt Narcis cel mare.

Pont: *Când vă povesteşte despre afacerile sale*

fabuloase, imaginaţi-vă că îl vedeţi în situaţii umane, chiar mult prea umane!

Temă pentru acasă:

Dacă aţi reuşit să citiţi cartea până aici, folosiţi practic cunoştinţele dobândite: încercaţi să vă clasificaţi propriile componente narcisice conform tipurilor menţionate. Dacă nu îndrăzniţi să faceţi asta, raportaţi-vă la partener, coleg sau superior. Dacă în jurul vostru nu se găseşte într-adevăr niciun narcisic, autorul se pune cu plăcere la dispoziţie ca subiect de testare.

Încotro (quo vadis)?

Narcisismul este un indicator – devenit acceptabil social – al vremurilor noastre. Totul vorbeşte despre o schimbare a stării de dispoziţie sociale, despre consolidarea egocentrismului şi aroganţei, despre desolidarizare şi individualism, pe scurt, despre noi valori. Eul a ajuns un epicentru, propriile interese sunt mai presus de ale oricui altcuiva. Păcatele trecutului se transformă în virtuţi ale prezentului, ceea ce era stigmatizat devine nou ideal. Maria sa Eul stăpâneşte scena, aroganţa caracterizează orice apariţie şi lipsa de afect domină emoţionalitatea.

Îl vedem pe Narcis, frumosul şi veşnic de sine însuşi îndrăgostitul tânăr, într-o nouă ipostază – aceea a narcisicului cibernetic sau a robotului. Tânjim după atenţie universală şi găsim cea mai adâncă satisfacţie atunci când numele nostru este menţionat de cât mai multe ori de motoarele de căutare. Narcisismul cibernetic a devenit o nouă formă de onanism. Ce altceva reprezintă „Homo oeconomicus” – termen lansat iniţial de provocatorul politic Adam Curtis în filmul BBC „Capcana” – decât versiunea modernă a narcisicului? Acest monstru social a fost creat în timpul războiului rece de economişti şi militari, ca model teoretic pentru un om programat să tragă numai foloase de pe urma celorlalţi. Lipsit de empatie şi de orice emoţii, altele decât cele legate de profit, el conduce oameni şi pieţe de capital. Un nou tip de

egoism „devastator”, conform căruia afacerile sunt totul, a pătruns în minţile oamenilor, menit să determine cursul politicii, al finanţelor şi al societăţii în general. Să-ţi cultivi imaginea, să fii chiar şi pentru un moment important şi admirat este scopul suprem. Trăsăturile narcisice sunt mai căutate ca niciodată, mai mult decât competenţele sociale şi cultura, prezentate public mai degrabă ca etichete ale propriei desăvârşiri.

Narcisismul ne costă mult: niciun preţ nu e prea mare pentru simbolurile de statut cu care ne punem în valoare exclusivitatea. Ceasurile şi podoabele cu ajutorul cărora narcisicul se plasează imediat într-o lumină exclusivă, singura considerată adecvată, nu pot fi niciodată suficient de scumpe. Obiectele de lux care creează cadrul aurit pentru această imagine umană grandioasă sunt extrem de căutate.

Dacă lumea stupidă din jur nu a recunoscut de îndată unicitatea noastră, vom şti să atragem atenţia cu un ton grosolan asupra importanţei noastre. Recent, la o licitaţie din St. Gallen, s-a oferit pentru numărul de înmatriculare „SG 1” preţul de 135.000 franci francezi. Extrem de scump a fost şi numărul „VIP 1” iar în Statele Unite un şofer cu numărul de înmatriculare „GOD1” a fost extrem de admirat şi invidiat. „Priviţi toţi ce ieşit din comun sunt, priviţi şi vă minunaţi! Vreau să aud cum vă exprimaţi admiraţia!” sună mesajul greu de trecut cu vederea.

Narcisismul este o atitudine umană fundamentală, un sentiment ce ne domină, o atitudine psihologică ancestrală. Narcisismul îl însoţeşte pe om din leagăn până în mormânt. Avem nevoie de narcisism pentru stima de sine şi valorizarea sinelui, dar în doza potrivită. Pentru întărirea noastră, şi nu pentru distrugerea celorlalţi.

Ca atare, narcisismul este un fenomen seducător şi teribil, fascinant şi înspăimântător, provocator şi dezarmant totodată. Narcisismul este ceea ce este. Diagnosticarea narcisismului, tratamentul său şi delimitarea terapeutică necesară sunt unele dintre cele

mai dificile şi solicitante, respectiv imposibile, sarcini din psihiatrie şi psihoterapie. Ce este de făcut în viitor?

Dacă analizăm narcisismul ca pe o deplasare a echilibrului între o conştiinţă de sine sănătoasă şi complexele nevrotice, între capacitatea de convingere şi lipsa de consideraţie, între propria sensibilitate şi abilitatea de a fi empatie în raport cu alţii, putem spune că s-a făcut o corecţie justă. Narcisismul nu ar trebui să fie un scop social în sine şi nu ar trebui să fie definitoriu pentru epoca noastră. Desconsiderarea şi devalorizarea altora, desolidarizarea şi nedreptatea socială, distrugerea mediului înconjurător, toate consecinţe narcisice tipice, nu sunt evoluţii favorabile. Societatea noastră are nevoie de mai mulţi oameni „nenarcisici” şi de o porţie sănătoasă de „antinarcisism”. Nu putem permite ca personalitatea narcisică să devină un ideal.

Nu ne putem imagina că vor avea loc schimbări rapide şi nici că se vor găsi repede soluţii pentru această chestiune, propunerile rămân dorinţe ascunse.

Ar trebui ca atare să ne întoarcem la mit. Oare înţelepciunea legendei nu ascunde cumva o soluţie, nu dezvăluie orice moştenire arhaică o cale de ieşire din impas? Să lăsăm pentru un moment la o parte narcisismul prezentului, care devalorizează orice vine din trecut şi îl consideră primitiv, tulbure şi deficitar, şi să căutăm să găsim răspunsuri în vechea poveste.

Legenda lui Narcis există în cel puţin şapte versiuni. Cea mai impresionantă este aceea pe care am prezentat-o la începutul cărţii: frumosul şi de toţi admiratul tânăr, deşi incapabil de dragoste, se îndrăgosteşte o singură dată în viaţă de propria sa imagine, de neatins pentru el. Este măcinat de dor, vrea să se contopească cu imaginea sa şi, nereuşind, se îneacă. Povestea se termină cu moartea.

Mult mai blândă este însă altă variantă: Narcis se topeşte de dor şi dragoste şi moare. Zeii se înduplecă şi fac ca în locul în care acesta îşi găseşte moartea să apară o floare, narcisa, simbol al păcii, graţiei şi al unui nou

început. Ea vesteşte clopotele de Paşte, renaşterea, creşterea şi şansa unei noi vieţi. O floare ale cărei rădăcini sunt iertate de şoarecii de câmp şi rămân neatinse de individe, neîncredere şi resentimente. O transformare a creaturii frumoase, dar suferinde, autodistructive şi incapabile de iubire, într-o nouă viaţă şi lume. Odată cu metamorfozarea trupului lui Narcis într-o floare ce îmboboceşte, se intră într-o nouă dimensiune. Puterea unei plante ce germinează în locul unui corp grandios, dar lipsit de viaţă. Renaştere în loc de sfârşit, viaţă în loc de moarte, bucurie pentru alţii în loc de autocentrare. Mai puţin egocentrici, mai calzi, mai umani. Câtă speranţă este cuprinsă într-o astfel de imagine?

Cuvânt de mulţumire

Mai presus de toate le mulţumesc tuturor celor cărora le datorez cunoştinţele mele despre fenomenul narcisic. Mulţi dintre ei mi-au oferit – intenţionat sau inconştient – exemple pentru această carte. Trebuie să le mulţumesc familiei şi colaboratorilor mei care mi-au suportat narcisismul implicat în procesul de scriere a acestei cărţi. Sunt extrem de recunoscător echipei permanent constructive şi cooperante a editurii Ecowin şi mai ales proprietarului acesteia, Dr. Hannes Steiner. Întâlnirile noastre mereu revigorante şi discuţiile rodnice nu au fost niciodată tulburate de vreun sentiment narcisic.

Bibliografie

Akhtar, S.: „Narzisstische und Borderline-Persönlichkeitsstörung: zwei verwand te Bilder. În O.F. Kernberg şi colab.: *Handbuch der Borderline-Störungen*, Schattauer, Stuttgart/ New York 2000

APA: *DSM-IV-TR*: *Manual de diagnostic şi statistică a tulburărilor mintale*-Editura Asociaţiei Psihiatrilor Liberi din România, Bucureşti, 2003

Behary, W.: *„Der Feind" an Ihrer Seite*. *Wie Sie im Umgang mit Egozentrikern überleben und wachsen können*, Junfermann, Paderborn 2009

Dammann, G.: *Narzissten*, *Egomanen*, *Psychopaten* in

der *Führungsetage. Fallbeispiele und Lösungswege für ein wirksames Management*, Haupt, Berna/Stuttgart/Viena 2007

Dammann, G./Sammet, I./Grimmer, B.: *Narzissmus. Theorie, Diagnostik, Therapie*, Kohlhammer, Stuttgart 2012

Eilts, H.J: *Narzissmus und Selbstpsychologie. Zur Entwicklung der psychoanalytischen Abwehrlehre*, edition diskord, Tübingen 1998

Ernst, H.: *Psychotrends. Das Ich im 21. Jahrhundert*, Piper, München 1996

Faust, V./Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit: *Narzissmus. Von der zeit-typischen egoistischen Selbstrerliebtheit bis zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung*; www.psychosoziale-gesundheit.net/pdf/faustinarzissmus.pdf

Fiedler, P.: *Persönlichkeitsstörungen*, Beltz PVU, Weinheim 2001.

Freud, S.: „Pentru a introduce narcisismul”, în *Opere esenţiale*, vol. 3 Editura Trei, 2010.

Fromm, E.: *Gesamtausgabe în 12 Bänden*, Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart 2000.

Giedens, A.: *Enfesselte Welt. Wie die Globalisierung unser Leben verändert*, Suhrkamp, Frankfurt am Main 2001

Goethe, J.W. v.: Afinităţile elective, Editura Polirom, 2013

Henseler, H.: *Narzisstische Krisen. Zur Psychodynamik des Selbstmords*, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1974

Henseler, H.: *Narzisstische Krisen. Zur Psychodynamik des Selbsmords*, Westdeutsche Verlag, Wiesbaden 2000

Herpertz, S.C./Saß, H.: *Persönlichkeitsstörungen*, Thieme, Stuttgart/New York 2002

Hesse, H.: *Narcis şi Gură de Aur*, Editura Rao Books, 2007.

John, O.P./Robins, R.W./Pervin, L.A.: *Handbook of Personality: Theory and Research*, Guilford Press, New York 2011

Kernberg, O.F.: *Borderline-Störungen und pathologischer Narzissmus*, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1978

Kernberg, O.F.: *Tulburări grave ale personalităţii*, Editura Trei, Bucureşti 2014

Kemberg, O.F./Hartmann, H.

— P: *Narzissmus. Grundiagen-Störungsbilder-Therapie*, Schattauer, Stuttgart/New York 2006

Kohut, H.: *Narzissmus*, Suhrkamp, Frankfurt am Main 2003

Lasch, C: *Das Zeitalter des Narzissmus*, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1982

Leising, D.: *Die Allergrößten*, în Psihologie Heute, 7 (2004)

Lojewski, S.: *Narzissmus und Gesellschaft. Gesellschaftliche Implikationen narzisstischer Persönlichkeitsstörungen*, GRIN Editura pentru texte academice, München/Ravensburg 2008

Maaz, H.-J.: *Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm*, C.H. Beck Verlag München 2012

Meschkutat, B./Stackelbeck, M./Langenhoff, G.: *Der Mobbing-Report. Repräsentativistudie für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin*, Dortmund/Berlin 2002

Neumann, E./Bierhoff, H.W.: *Ichbezogenheit versus Liebe* în *Paarbeziehungen*, în Zeitschrift für Sozialpsychologie 1 (2004) pp. 33 – 44

Orlowsky, U./Orlowsky R.: *Narziß und Narzißmus im Spiegel von Literatur, Bildender Kunst und Psychoanalyse. Vom Mythos zur leeren Selbsinszenierung*, Fink, München 1992

Pörksen, B./Krischke, W.: *Die Casting Gesellschaft. Die Sucht nach Aufmerksamkeit und das Tribunal der Medien*, Herbert von Halem, Köln 2010

Renger, A.-B.: *Mythos Narziß. Texte von Ovid bis*

Jacques Lacan, Reclam, Leizig 1999

Sachse, R.: *Selbsverliebt – aber richtig. Paradoxe Ratschläge für das Leben mit Narzissten*, Klett-Cotta, Stuttgart 2012

Scharfetter, C.: *Aligememeine Psychopatologie. Eine Einführung*, Thieme, Stuttgart/New York 2010

Schreyögg, G./Sydow J.: *Managementforschung 9: Führung – nou gesehen*, Walther DeGruyter, Berlin/New York 1999

Selchfleisch, U.: *Robert Schumann. Eine psychoanalytische Annäherung*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2004

Twenge, J.M./Campbell, W.K.: *The Narcisism Epidemie: Living in the Age of Entitlement*, Atria Books 2010

Volkan, V.: *Großgruppen und ihre politischen Führer mit narzisstischer Persönlichkeitsorganisation*, în: Kemberg, O.F./Hartmann, H.-P.: *Narzissmus. Grundiagen-Störungsbilder-Therapie*, Schattauer, Stuttgart/New York 2006, pp. 205 – 227

Wardetzki, B.: *Mich kränkt se schnell keiner! Wie wir lernen, nicht alles persönlich zu nehmen*, Kösel, München 2001

Wardetzki, B.: *Kränkung am Arbeitsplatz. Strategien gegen Missachtung, Gerede und Mobbing*, Kösel, München 2005

Wardetzki, B.: *Eitle Liebe. Wie narzisstische Beziehingen scheitern oder gelingen können*, Kösel, München 2010

Wardetzki, B.: *Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung*, Kösel, München 2010

Wilde, O.: *The Disciple*. În: *The Oxford Anthology of English Literature*. Vol. II. („1800 to the Present”), coord. De Frank Kermode şi John Hollandar, New York/Londra/Toronto 1973

Willi, J.: *Die Zweierbeziehung. Das unbewusste Zusammenspiel von Partnern als Kollusion*, Rowohlt,

Reinbek bei Hamburg 2011

Winnicott, D.W.: *Procesele de maturizare*, Editura Trei, Bucureşti 2013

Wirth, H.-J.: *Narzissmus und Macht. Zur Psychoanalyse seelischer Störungen in der Politik*, Psychosozial-Verlag, Gießen 2002